

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (2010)

PAR

JOSÉE MERCIER

FEMMES AVANT TOUT : PROGRAMME D'INTERVENTIONS

S'ADRESSANT À DES FEMMES AYANT UNE

PROBLÉMATIQUE DE CONSOMMATION

JUIN 2005

Université du Québec à Trois-Rivières

Service de la bibliothèque

Avertissement

L'auteur de ce mémoire ou de cette thèse a autorisé l'Université du Québec à Trois-Rivières à diffuser, à des fins non lucratives, une copie de son mémoire ou de sa thèse.

Cette diffusion n'entraîne pas une renonciation de la part de l'auteur à ses droits de propriété intellectuelle, incluant le droit d'auteur, sur ce mémoire ou cette thèse. Notamment, la reproduction ou la publication de la totalité ou d'une partie importante de ce mémoire ou de cette thèse requiert son autorisation.

# *Femmes avant tout*



*Programme d'interventions s'adressant à des femmes ayant une  
problématique de consommation*

---

*Femmes avant tout.*

***Programme d'interventions s'adressant à des femmes  
ayant une problématique de consommation.***

*Manuel du programme*

---

### *Remerciements.*

L'auteure tient à remercier les personnes suivantes pour leur participation à la réalisation de cet écrit. Madame Michelle Paquet, coordonnatrice des services jeunesse et territoriaux, Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec, pour son ouverture, sa grande implication face à ce projet, pour ses judicieux conseils et son appui du début à la fin. Madame Suzanne Léveillé, professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières, qui a si généreusement accepté la direction de cet essai doctoral, pour son soutien omniprésent des premières lignes jusqu'au produit final, son encadrement et son expertise. Mesdames Clo Pratte et Diane Carle du Centre de Santé des Femmes de la Mauricie pour leur solidarité, leur réflexion et le partage de leur expérience personnelle de travail auprès des femmes.

Mentionnons finalement que ce projet a pu être réalisé grâce à la contribution de quelques personnes, quoique dans l'ombre, qui furent des aides précieuses tant par leurs commentaires, leurs critiques, leur disponibilité et leur soutien.

\_\_\_\_\_

## PREMIÈRE PARTIE

<b>Présentation du programme.....</b>	<b>1</b>
<i>Approche théorique.....</i>	<i>6</i>
Entrevue Motivationnelle.....	6
Intervention féministe.....	8
<i>Références.....</i>	<i>10</i>

## DEUXIÈME PARTIE

<b>Présentation des rencontres.....</b>	<b>12</b>
<i>Règles du groupe.</i> .....	13
<i>Thèmes des rencontres</i> .....	14
 <b>Rencontre 1 : Une vie qui me colle à la peau.....</b>	<b>15</b>
Annexe 1 Journal de bord.....	19
Annexe 2 Questionnaire sur l'estime de soi (Rosenberg).....	41
Annexe 3 Instrument de mesure du support social (ASSIS).....	44
Annexe 4 Formulation des objectifs.....	53
Annexe 5 Conte : Le roi et le jardin.....	55
Annexe 6 Plan des rencontres.....	57
Annexe 7 Questionnaires : Dépistage/évaluation du besoin d'aide. (drogue/alcool).....	59
 <b>Rencontre 2 : Quelle opinion ai-je de moi? .....</b>	<b>64</b>
Annexe 1 Fantaisie : Votre fleur porte bonheur. ....	67

---

Annexe 2	Questionnaire : Pour se rapprocher de soi. ....	70
<b>Rencontre 3 :</b>	<b><i>Vers un mieux être!</i></b> .....	77
Annexe 1	Auto-évaluation.....	83
Annexe 2	Texte : Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille.....	85
<b>Rencontre 4 :</b>	<b><i>L'amour et ses « mites »</i></b> .....	92
Annexe 1	Texte : Les mythes amoureux.....	96
Annexe 2	Les caractéristiques d'une mauvaise communication.....	116
Annexe 3	Liste de cibles pour une communication efficace.....	118
<b>Rencontre 5 :</b>	<b><i>Qui fait mon bonheur?</i></b> .....	120
Annexe 1	L'histoire d'Annie.....	126
Annexe 2	La suite de l'histoire.....	128
Annexe 3	Quelques notes sur la dépendance affective.....	130
<b>Rencontre 6 :</b>	<b><i>La colère, une émotion comme une autre!</i></b> .....	135
Annexe 1	Expression de la colère.....	140
Annexe 2	Bons de colère.....	142
Annexe 3	Texte : La colère.....	145
<b>Rencontre 7 :</b>	<b><i>Non! non...non mais... mais... bien...ok... oui</i></b> .....	147
Annexe 1	Échelle de Rathus d'affirmation de soi (ERAC).....	151
Annexe 2	Dynamique des comportements.....	155
Annexe 3	Jeu de rôles « demandes/refus ».....	157
Annexe 4	Conte de l'aigle.....	164

---

Annexe 5 Quelques notes sur l’affirmation de soi.....	166
<b>Rencontre 8 : <i>Un problème, plusieurs solutions!</i></b> .....	171
Annexe 1 Questions-échange.....	174
Annexe 2 Processus de résolution de problèmes.....	176
Annexe 3 Les principes de prise de décision.....	178
Annexe 4 Feuilles comptables.....	182
<b>Rencontre 9 : <i>Nos différences une richesse à développer</i></b> .....	185
Annexe 1 Nos différences une richesse à développer.....	188
Annexe 2 Oser le risque.....	190
<b>Rencontre 10 : <i>Que de chemin parcouru</i></b> .....	192
Annexe 1 Conte de la planète ESPÈRE.....	195
Annexe 2 Formulaire d’évaluation.....	200
<i>Références et sources consultées</i> .....	202

### TROISIÈME PARTIE

<b>Compte rendu du groupe « Femmes avant tout »</b> .....	205
<b>Conclusion</b> .....	210
<b>Note concernant l’aspect éthique</b> .....	211



---

## *Présentation du programme.*

Cet écrit est réalisé dans le cadre de l'essai doctoral de Madame Josée Mercier psychologue ainsi que l'application de ce programme d'intervention à titre de «projet pilote.» De plus, l'ensemble de cet essai est dirigé par Madame Suzanne Léveillé PhD professeure à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Par ailleurs, ce programme est développé par Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec sous la direction immédiate de Madame Michelle Paquet, coordonnatrice des services jeunesse et territoriaux, en partenariat avec le Centre de Santé des Femmes de la Mauricie.

Jusqu'au début des années 1980 les enquêtes nationales n'établissaient aucune distinction entre les sexes, il était difficile de déterminer la prévalence de la consommation d'alcool, de drogues chez les femmes. De plus, parce que «les hommes étaient nettement plus nombreux à commettre des crimes, des agressions et des violations au code de la route sous l'effet de l'alcool, et ils affichaient des taux supérieurs en ce qui a trait aux cas cliniques, à la morbidité et à la mortalité reliées à l'alcool... » (Santé Canada. Horizons Deux. 1995), la consommation inappropriée d'alcool était considérée comme un problème essentiellement masculin. La recherche, les interventions s'attardaient donc aux contextes typiquement masculins qui ne s'appliquaient pas nécessairement aux expériences et aux modes de vie des femmes. À partir de là, vous comprendrez que pendant très longtemps la consommation fut un «problème d'homme.» Ainsi plusieurs ressources ont été créées afin de leur venir en aide, de répondre à leurs besoins, mais est-ce ce que les services offerts répondent adéquatement aux besoins des femmes?

Les réalités hommes-femmes sont bien différentes. La recherche démontre que la réalité des hommes qui consomment est bien différente de celle des femmes. Les femmes comparativement aux hommes sont plus isolées socialement, elles sont particulièrement sensibles aux effets des stressors de la vie, elles ont un besoin plus grand de services sociaux et de services de psychothérapie. Très souvent elles présentent plus de symptômes de dépression, d'anxiété; elles ont été violentées et abusées sexuellement plus que les hommes présentant une dépendance à une substance (Roth & James, 1994).

De plus, malgré l'évolution de l'information et des mentalités, des préjugés durables, liés à notre système de valeurs comme société, demeurent encore bien présents. Il apparaît que femme et alcool sont un mélange indésirable. En raison du poids des préjugés, les femmes se cachent et lorsque leur problématique est démasquée, elles sont jugées, blâmées. Les attentes sociales, quant au rôle des femmes, ne font qu'aggraver une culpabilité déjà bien enracinée par l'éducation. Les femmes sont stigmatisées par les rôles sociaux qui leur sont conférés. Tout ceci les amène à vivre un état de stress extrême qui provoque des symptômes physiques pour lesquels elles chercheront une solution dans les bureaux des médecins. Ces derniers pourront avoir tendance à prescrire des tranquillisants. Ainsi s'amorce une deuxième tentative de camouflage, la maladie. À cet effet les études démontrent clairement une propension

---

beaucoup plus élevée chez les femmes que chez les hommes à connaître une double dépendance. Quarante à 70 % des femmes toxicomanes consomment des tranquillisants en plus de l'alcool ou drogue, alors que c'est le cas pour seulement 15 à 18 % des hommes (Info-toxico-04, bulletin d'information. Juin 1989).

En grande partie à cause des nombreux préjugés, les femmes qui consultent ont une histoire de consommation plus longue que les hommes, de quatre à huit ans de plus. Et l'une des conséquences la plus dramatique de cette situation de masquer, camoufler leur problématique est le retard évident dont souffrent les approches curatives et préventives auprès des femmes, comparativement aux approches pour les hommes.

Au cours des dernières années, les demandes d'aide provenant des femmes ne cessent d'augmenter. L'alcool constitue le produit le plus populaire auprès des femmes, tous les groupes d'âge confondus. Les enquêtes des dix dernières années ont démontré que la proportion chez les femmes qui s'abstenaient de boire diminuait (Santé Canada. Horizons Deux. 1995). Dans la région, au cours de la dernière année, Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec a relevé 631 inscriptions de services provenant de femmes, soit 34 % des demandes (source statistiques internes Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec). En 1992-1993, selon Santé Québec, 7,4 % des femmes de 15 ans et plus (10,1 % dans la catégorie des 25-44 ans) présentaient un risque élevé de problèmes liés à la consommation d'alcool (Gouvernement du Québec. Comité permanent de lutte à la toxicomanie. 1998).

À partir de ces quelques éléments, vous comprendrez que notre vision est à revoir, les traitements sont à repenser pour s'adapter aux réalités spécifiques des femmes. Notons simplement que les services externes sont à favoriser, ainsi qu'un éventail de programme et de services complémentaires, par exemple des services de garde des enfants, des services de transport et un programme qui permet le développement des habiletés sociales comme, entre autres, l'affirmation de soi. À preuve, les orientations du gouvernement en matière de toxicomanie qui priorisent d'adapter les services à la clientèle féminine (Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec. 1999). Ce programme d'intervention s'inscrit donc à l'intérieur des Orientations Régionales en Alcoolisme et Toxicomanie (Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec) et il fut établi en se basant sur certaines réalités vécues par les femmes, ainsi que sur les pistes d'interventions énoncées à l'intérieur du document de réflexion : Femmes et toxicomanie, dites-leur que nous sommes avant tout des femmes. (Régie Régionale de la Santé et des Services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec. 2000).

---

### ***But du programme.***

Ce programme a pour but d'offrir des interventions aux femmes ayant ou croyant avoir une problématique de consommation en leur apportant une aide qui leur soit appropriée et la plus efficace possible.

#### **OBJECTIFS**

● Briser l'isolement :

- favoriser le développement de la solidarité entre femmes.
- augmenter le sentiment d'appartenance.

● Augmenter le sentiment d'efficacité personnelle :

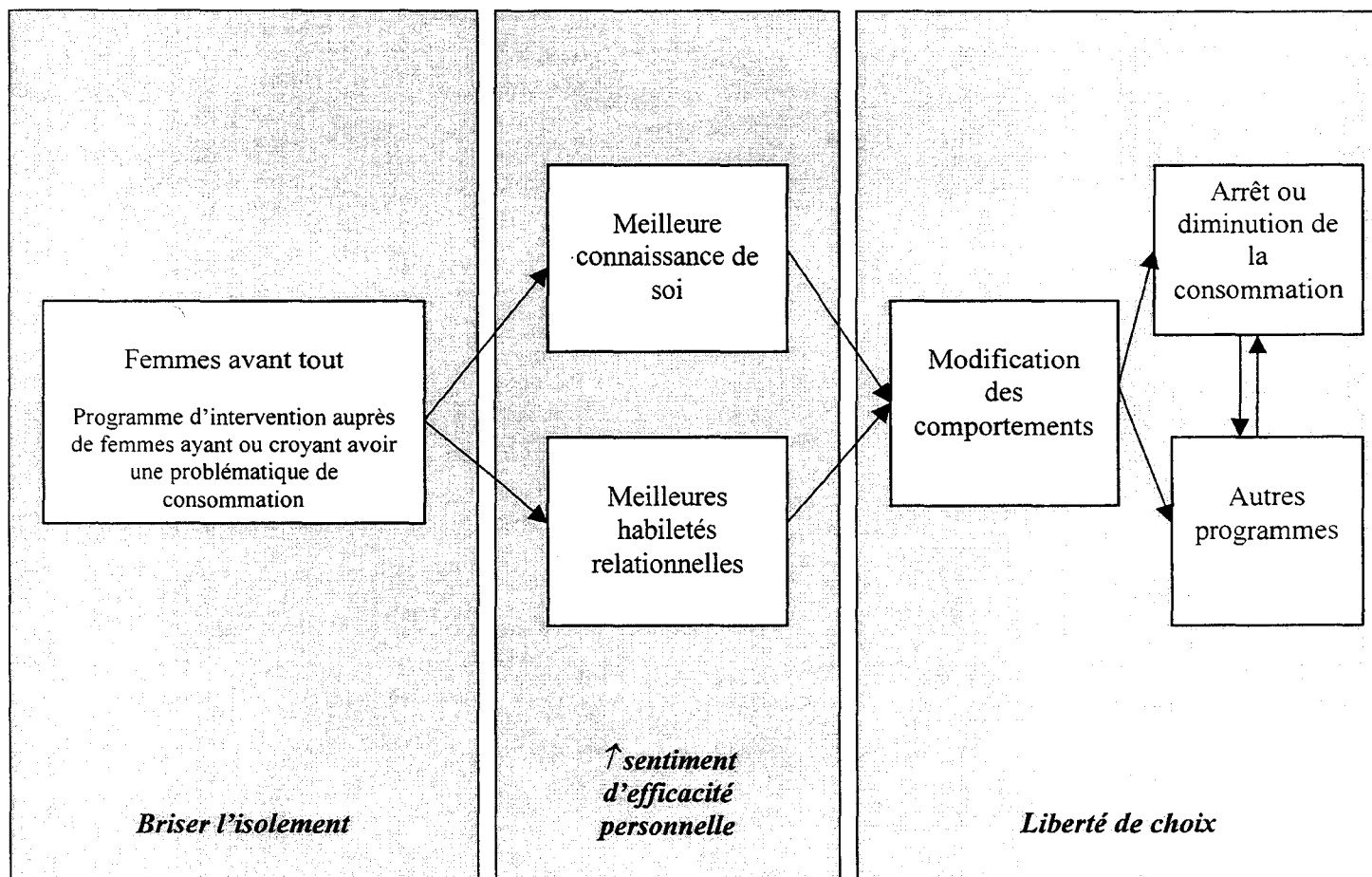
- estime de soi
- sentiment de compétence
- responsabilisation
- conscientisation du potentiel
- habiletés relationnelles

● Modification des comportements.

(Cheminement vers autres ressources et/ou arrêt ou diminution de la consommation.)

---

***Impact du programme.***



---

### *Clientèle cible.*

Ce programme s'adresse à toute femme qui a ou croit avoir une problématique de consommation (drogues, alcool), elle provient de différentes ressources ou s'inscrit d'elle-même et habite le Trois-Rivières métropolitain.

#### CRITÈRES D'INCLUSION/EXCLUSION

- Programme s'adresse à une clientèle féminine adulte (18-60 ans) qui présente motivation et intérêt face à la démarche.
- Est exclue toute femme présentant une condition pouvant l'empêcher de bien cheminer en groupe. (psychose aiguë, troubles organiques sévères...)

#### LA PRESTATION DES SERVICES

- Groupe fermé d'un maximum de 10 participantes.
- Rencontres hebdomadaires réparties sur 10 semaines.
- Horaire de jour. (↑accessibilité)
- Ateliers de 2 :50 heures avec différents thèmes ciblés, pour répondre aux besoins des femmes, et s'appuyant sur différents fondements théoriques.
- Services de soutien disponibles selon les besoins. (transport, gardiennage)
- Aucun frais d'inscription et / ou participation sauf la possibilité d'une contribution volontaire.

---

## *Approche théorique.*

Ce programme repose sur une approche théorique intégrée, c'est à dire qu'il se fonde sur l'Entrevue Motivationnelle et l'Intervention Féministe.

### **L'Entrevue Motivationnelle**

L'entrevue Motivationnelle (EM) se fonde sur différentes théories et concepts déjà existants : la notion d'ambivalence, les stades de changements de Prochaska et DiClemente (1982), la « Protection motivation theory » de Ronald W. Rogers (1975), la balance décisionnelle de Janis et Mann (1977) et la théorie de la Réactance psychologique (Brehm & Brehm, 1981).

D'une manière assez générale, les personnes aidées se présentent dans un état d'ambivalence et cet état est tout à fait normal (Miller & Rollnick, 1991; Bell & Rollnick, 1996). L'ambivalence est ce phénomène qui nous empêche de faire des choix difficiles de manière impulsive. Le rôle du thérapeute est d'aider la personne à explorer cette ambivalence en lui permettant de l'exprimer librement et d'en mesurer la complexité par de l'écoute active, des reflets. Ainsi, la personne peut prendre une décision face à sa situation et progresser à l'intérieur de la roue du changement. L'EM travaille dans le modèle transthéorique du changement proposé par James Prochaska et Carlo DiClemente (1982). Ainsi, les personnes aux prises avec un comportement de dépendance traversent une série de stades : Précontemplation, Contemplation, Décision, Action, Maintien, Rechute.

Au stade de Précontemplation, la personne ne considère pas avoir une problématique de consommation. Elle se présente suite à des pressions familiales, juridiques, etc. L'intervention visera à conscientiser la personne des risques et des problèmes encourus par son comportement, à semer le doute. Le stade de la Contemplation se caractérise par l'ambivalence mentionnée précédemment. Discuter des avantages et des inconvénients d'un changement ainsi que des avantages et des inconvénients du statu quo seront le mode d'intervention. Le stade de Décision est lorsque la personne prend la décision de modifier son comportement problématique, elle peut décider et vite revenir au stade de Contemplation. Au stade de Décision, l'intervention se veut une aide à la personne à déterminer les actions qu'elle veut mettre de l'avant. Le stade de l'Action se veut la mise en œuvre de la décision, les premiers temps du changement. On aidera la personne à effectuer ses premiers pas. Le stade du Maintien est, suivant les premiers temps du changement, le moment où la personne tente de résister au retour du comportement problématique. À ce stade, une aide est apportée à la personne afin qu'elle identifie et mette en pratique des stratégies de prévention de la rechute. Et le stade de Rechute vient expliquer comment la personne revient à son comportement problématique. L'intervention à ce stade se veut une aide à entreprendre de nouveau les stades précédents tout en gardant à l'esprit les succès passés. Selon ce modèle, il est tout à fait

---

normal qu'une personne rechute, et même plusieurs fois, avant de sortir de manière permanente de la roue de changement.

En ce qui a trait à la théorie de la motivation à l'autoprotection (Rogers, 1975), celle-ci explique qu'un événement menaçant notre santé physique peut ou non susciter un changement de comportement, selon trois composantes : notre perception de l'ampleur de la nocivité de l'événement en question, la probabilité que cet événement se reproduise et finalement, l'efficacité du comportement de protection.

Pour leur part, Janis et Mann (1977) ont utilisé l'image d'une balance afin d'expliquer la prise de décision « la balance décisionnelle. » D'un côté nous retrouvons les éléments qui incitent au statu quo et de l'autre ceux qui favorisent un changement. Ces deux aspects possèdent des points positifs et négatifs. Explorer la totalité de ces deux côtés permet d'obtenir une image complète de la situation tant pour l'aidée que pour l'aidant. Ainsi, la thérapeute favorisera l'exploration en questionnant et la personne pourra explorer son ambivalence.

De plus, la théorie de la réactance psychologique nous explique comment une personne tend à retrouver une certaine marge de manœuvre lorsque sa liberté personnelle est réduite ou menacée; et paradoxalement comment le comportement indésirable augmente lorsque la liberté d'agir est menacée (Brehm & Brehm, 1981). Ceci est observé par l'utilisation de stratégies confrontantes, à court terme on remarque un effet sur le comportement, mais il est peu persistant à long terme (Miller, Benefield & Tonigan, 1993). Pour sa part, Bem (1967) a émis l'hypothèse qu'une personne, même si cela ne correspond pas à ses valeurs fondamentales, en vient à croire ce qu'elle se dit, en s'écoutant parler. Ainsi, si une intervenante prend le parti du changement de comportement, l'aidée en vient à exprimer l'autre côté de la médaille et peut se convaincre d'une position qui n'était pas la sienne au début de l'intervention.

En conclusion, une autre manière de comprendre l'EM est de voir les principes directeurs. Les ingrédients essentiels au changement sont l'empathie, le regard positif inconditionnel et la congruence.

#### Les sept principes directeurs de l'Entrevue Motivationnelle.

1. La motivation au changement doit émaner du client et non imposée de l'extérieur.
2. Il revient à la personne aidée, et non au thérapeute, de nommer et de résoudre son ambivalence.

- 
3. La persuasion directe n'est pas une méthode efficace pour résoudre l'ambivalence.
  4. Le style de counselling de l'EM est généralement doux et invite à l'exploration.
  5. Le thérapeute est directif dans l'exploration et la résolution de l'ambivalence.
  6. La motivation au changement n'est pas un trait de caractère du client mais un état qui vacille selon la qualité d'une interaction personnelle.
  7. La relation thérapeutique est plus un partenariat qu'une relation expert/client (Rollnick & Miller, 1995 – traduit par Rossignol).

### **L'Intervention féministe**

À la fin du 19<sup>ème</sup> siècle et au début du 20<sup>ème</sup> siècle une première vague du féminisme a lutté pour l'obtention du droit de vote des femmes. Au début des années 60 naît une nouvelle vague du féminisme, ce modèle d'intervention féministe est né principalement de la critique du mouvement des femmes à l'égard des stéréotypes sexistes reproduits par la société en général et plus particulièrement par la psychologie traditionnelle. Les courants de luttes féministes rejettent toute interprétation biologique qui puisse justifier une quelconque «infériorité naturelle des femmes». À cet égard l'approche freudienne fut vivement critiquée, «sa définition des femmes correspondait au rôle sexuel dévolu aux femmes dans une société patriarcale, c'est-à-dire un rôle diminué, empreint de soumission et de réserve» (Corbeil & al., 1983). L'attribution à des facteurs biologiques plutôt que l'apprentissage d'un comportement social à l'intérieur d'une culture donnée lui est reprochée. Dès lors, ces théories sont remplacées par des théories qui fondent l'infériorisation des femmes et leur oppression sur des déterminants politiques, sociaux et culturels. Il s'agit là du fondement théorique de l'intervention féministe. Ainsi, l'ensemble du mouvement rejette l'explication biologique de «l'infériorité naturelle» des femmes, et cherche à divulguer les racines sociales de l'inégalité entre les sexes.

En clarifiant les rôles appris, au cours du processus de socialisation des garçons et des filles, il devient possible de comprendre et d'expliquer que nos sociétés patriarcales ont infériorisé les femmes. Les stéréotypes sexistes ont un impact majeur sur l'équilibre psychologique des femmes. Ainsi, tout au long de leur vie les femmes sont conditionnées à construire leur identité, leurs désirs, leurs besoins à partir de ceux des autres, plus particulièrement ceux de leurs enfants, maris, amants.

L'intervention féministe vise comme principal objectif de faire prendre conscience aux femmes de leur conditionnement social, des stéréotypes sexuels et des rôles dans lesquels la



---

société les enferme, nous entendons ici tant au niveau de la famille, du travail qu'à tout autre niveau. Ce processus de prise de conscience devient la pierre angulaire de l'intervention féministe et chaque objectif se fonde sur le rejet des stéréotypes définissant de manière sexiste la masculinité et la féminité.

L'intervention féministe croit aussi au mouvement de solidarité entre les femmes : favoriser la rencontre et l'échange entre femmes permet l'émergence d'une solidarité et de briser l'isolement entourant celles-ci. Cette approche tend vers l'égalité et évite de recréer toute relation de domination, quelle qu'elle soit. Les problématiques rencontrées sont re-situées dans leur contexte social. L'approche féministe adhère aussi au postulat que le changement individuel peut mener au changement social (Larouche, 1993).

---

## *Références.*

- Bell, A. & Rollnick, S. (1996). Motivational interviewing in practice : A structured approach. In Frederick Rotgers, Daniel S. Keller & Jon Morgenstern (Eds.), *Treating substance abuse : Theory and technique* (pp.266-285). New York : Guilford Press.
- Bem, D. J. (1967). Self-perception : An alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. *Psychological Review*, 74 (3), 183-200.
- Brehm, S. S. & Brehm, J. W. (1981). *Psychological reactance : A theory of freedom and control*. New York : Academic Press.
- Corbeil, C., Pâquet-Dechy, A., Lazure, C. & Legault, G. (1983). *L'intervention féministe*. Montréal : Éditions coopératives Albert St-Martin.
- Gouvernement du Québec. Comité permanent de lutte à la toxicomanie. (1998). *Toxicomanie et maternité*. Québec : Gouvernement du Québec.
- Info-toxico-04, bulletin d'information. (Juin 1989). *Toxicomanie chez les femmes*. Vol,1 No.2, Domrémy Trois-Rivières.
- Janis, I.L. & Mann, L. (1977). *Decision making : A psychological analysis of conflict, choice, and commitment*. New York : Free Press.
- Larouche, G. (1993). *Aux formatrices en intervention auprès des femmes violentées*. Montréal : Wilson & Lafleur Ltée.
- Miller, W. R. & Rollnick, S. (1991). *Motivational interviewing : preparing people to change addictive behavior*. New York : Guilford Press.
- Prochaska, J.O. & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy : Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy : Theory, Research and Practice*, 19 (3), 276-287.
- Régie Régionale de la Santé et des Services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec. (1999). *Les orientations régionales en alcoolisme et toxicomanie*.
- Régie Régionale de la Santé et des Services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec. (2000). *Femmes et toxicomanie, document de réflexion, dites-leur que nous sommes avant tout des femmes*.

- 
- Rogers, R. W. (1975). A protection motivation theory of fears appeals and attitude change. *Journal of Psychology*, 91 (1), 93-114.
- Rollnick, S. & Miller, W. R. (1995). What is a motivational interviewing? *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23, 325-334.
- Rossignol, V. *L'entrevue motivationnelle: un guide de formation, version 3.0. Textes originaux et adaptation de l'anglais*. Centre de recherche de l'hôpital Douglas. programme de recherche sur les addictions.
- Roth, L. & James, P. (1994). Peer Support Groups for Women in Treatment and Aftercare. *Drugs and Alcohol Reviews*, Vol.5 :Addictive Behaviors in Women, 159-175.
- Santé Canada. Horizons Deux. (1995). *Mieux comprendre l'usage de l'alcool et des autres drogues chez les femmes, au Canada*.

---

## *Présentation des Rencontres.*

D'une manière générale, les rencontres s'inspirent des techniques de conscientisation, des techniques d'animation de groupe et des techniques d'intervention psychosociale.

L'ordre des rencontres a été planifié afin de respecter un cheminement progressif des apprentissages théoriques et pratiques. Certaines activités servent de levier à l'intégration de nouvelles connaissances ou ont pour but d'accompagner les participantes dans l'exploration des émotions soulevées par certains thèmes, alors que d'autres visent la conscientisation individuelle ou sociale, le tout espérant amener des modifications de comportement.

Chacune des rencontres possède des objectifs permettant l'acquisition de connaissances précises. Les participantes seront souvent invitées à mettre en pratique les notions transmises visant ainsi l'acquisition de diverses habiletés. Ainsi, afin de maximiser les apprentissages, chaque rencontre prendra appui sur trois sphères : « le savoir, le savoir-être et le savoir-faire ». Les différents thèmes abordés seront appuyés, expliqués, balisés par des appuis théoriques. Différents textes, questionnaires ou tout autre matériel jugé pertinent seront remis aux participantes, afin de favoriser le « savoir ». Pour développer le « savoir-être », certaines techniques favorisant la réflexion, la conscientisation seront utilisées. Les participantes pourront être amenées à travailler en sous-groupes, à faire des jeux de rôles ou des mises en situation. La consommation touche différents aspects de leur vie et elle est vue comme multifactorielle, ce qui a pour résultat d'influencer leur « savoir-être ». Le « savoir-faire », quant à lui, permettra d'expérimenter certaines habiletés sociales dans un contexte sécurisant et supportant, favorisant ainsi l'intégration de ce savoir par des exercices, le partage des expériences vécues entre les participantes. Ces choix facilitent le transfert, l'intégration des connaissances dans les activités quotidiennes des participantes.

---

## ***Règles du groupe.***

### **La confidentialité**

Afin d'établir un climat de confiance et afin que chacune puisse se sentir à l'aise de partager, d'échanger sur son vécu, il est essentiel que la confidentialité soit respectée.

Chacune peut dire qu'elle fait partie d'un groupe d'intervention, ce que ça lui fait vivre, par contre il est interdit de mentionner l'identité des autres participantes ainsi que des détails concernant leur vécu.

### **Le respect de soi et des autres**

Le respect des autres commence par le respect de soi. Chacune doit respecter ses réactions, ses comportements, etc. Le respect signifie également avoir une attitude de non-jugement envers soi et les autres et accepter les autres telles qu'elles sont. De plus, afin d'en retirer le maximum et par égard pour les autres participantes, il est important de se présenter dans un état de réceptibilité, de non-consommation.

### **Assiduité et ponctualité**

L'absence à une rencontre peut priver la participante d'explorer une dimension particulière. Quelqu'un en moins prive le groupe, car le groupe est un tout et chacune a une place importante dans le groupe.

Il peut être tentant de quitter dans des moments difficiles, mais c'est justement dans ces moments qu'il est préférable d'être présente. Le groupe est un lieu de partage et de soutien. Du temps est prévu et accordé aux personnes qui en présentent le besoin.

### **La liberté d'expression**

Il est important que chacune des participantes puisse s'exprimer en toute confiance sans avoir peur du jugement des autres. Il est possible que certaines paroles bousculent nos croyances, mais il est souhaitable que chacune puisse s'exprimer sans se sentir brimée. Toutefois, rappelons que les intervenantes ont le mandat de s'assurer que le tout sera fait dans le respect de soi et des autres. La liberté d'expression signifie aussi que chacune est libre de parler ou non.

---

## *Thèmes des Rencontres.*

- Une vie qui me colle à la peau.
- Quelle opinion ai-je de moi?
- Vers un mieux-être!
- L'amour et ses « mites ».
- Qui fait mon bonheur?
- La colère, une émotion comme une autre!
- Non! non...non mais... mais... bien...ok... oui...
- Un problème, plusieurs solutions!
- Nos différences une richesse à développer.
- Que de chemin parcouru...

## RENCONTRE 1

---

### *Une vie qui me colle à la peau.*

#### **Objectifs**

- ⇒ Établir le contact.
- ⇒ Présenter le programme.
- ⇒ Connaître les règles du groupe.
- ⇒ Se fixer des objectifs.

#### **Matériel requis**

- ☐ Pochettes des participantes. (crayon, journal de bord, dépliants des organismes)
- ☐ Feuilles Questionnaire sur l'estime de soi.
- ☐ Feuilles Instrument de mesure du support social.
- ☐ Feuilles Formulation des objectifs.
- ☐ Feuilles Conte : Le roi et le jardin.
- ☐ Feuilles Plan des rencontres.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### **Déroulement**

13 h 30      **Accueil**  
Accueil individuel de chacune des participantes par les deux animatrices, les laisser circuler et jaser librement entre elles.

13 h 35      **Bienvenue (animatrice)**  
Inviter les personnes à s'asseoir.  
Mot de bienvenue à toutes.  
Profiter du moment pour souligner leur présence, leur courage d'avoir surmonté leur peur, les féliciter en ce début de démarche.

**Quelques informations (animatrice)**  
Informations sur l'horaire de l'après-midi, les toilettes, le vestiaire...

**Présentation des animatrices**  
Chacune se présente en précisant sa formation, son expérience. Il est opportun que les animatrices présentent brièvement leur expérience afin de sécuriser les participantes et ainsi établir un climat de confiance.

13 h 40

### Présentation des participantes (co-animatrice)

Inviter chacune à se présenter, et exprimer par un mot, une image ou une expression comment elle arrive dans ce groupe? Comment elle se sent? Pour alimenter l'introspection l'animatrice peut soulever d'autres questions telles que:

? *Comment vous sentiez-vous dans l'heure précédant la rencontre?*

? *Quelles émotions vous habitaient à l'idée de vous présenter ici?*

? *Etc.*

Une fois que chacune s'est exprimée, voir si quelqu'un aimerait ajouter quelque chose.

14 h 00

### Présentation du programme (animatrice)

Quelques règles à suivre (10 minutes)

L'animatrice explique qu'il est important lors d'une démarche en groupe de se donner des règles claires, bien définies afin de garantir le bon fonctionnement du groupe. Par la suite, être attentive à ce qu'individuellement les participantes comprennent bien les consignes.

- La confidentialité

Afin d'établir un climat de confiance et afin que chacune puisse se sentir à l'aise de partager, d'échanger sur son vécu, il est essentiel que la confidentialité soit respectée.

Chacune peut dire qu'elle fait partie d'un groupe d'intervention, ce que ça lui fait vivre, par contre il est interdit de mentionner l'identité des autres participantes ainsi que des détails concernant leur vécu.

- Le respect de soi et des autres

Le respect des autres commence par le respect de soi. Chacune doit respecter ses réactions, ses comportements etc. Le respect signifie également avoir une attitude de non-jugement envers soi et les autres et accepter les autres telles qu'elles sont.

De plus, afin d'en retirer le maximum et, par égard pour les autres participantes, il est important de se présenter dans un état de réceptibilité, de non-consommation.



---

- **Assiduité et ponctualité**

L'absence à une rencontre peut priver la participante d'explorer une dimension particulière. Quelqu'un en moins prive le groupe, car le groupe est un tout et chacune a une place importante dans le groupe.

Il peut être tentant de quitter dans des moments difficiles, mais c'est justement dans ces moments qu'il est préférable d'être présente. Le groupe est un lieu de partage et de soutien. Du temps est prévu et accordé aux personnes qui en présentent le besoin.

- **La liberté d'expression**

Il est important que chacune des participantes puisse s'exprimer en toute confiance sans avoir peur du jugement des autres. Il est possible que certaines paroles bousculent nos croyances, mais il est souhaitable que chacune puisse s'exprimer sans se sentir brimée. Toutefois, rappelons que les intervenantes ont le mandat de s'assurer que le tout sera fait dans le respect de soi et des autres. La liberté d'expression signifie aussi que chacune est libre de parler ou non.

### Le programme (10 minutes)

- **But du programme**

Offrir des interventions spécifiques aux femmes ayant ou croyant avoir une problématique de consommation en brisant l'isolement, en augmentant le sentiment d'efficacité personnelle. Situer son origine et mentionner les partenaires impliqués.

- **Distribution et présentation de la pochette**

L'animatrice distribue une pochette à chacune des participantes et leur propose d'apporter la pochette à chacune des rencontres.

Explication du journal de bord (annexe 1 de la Rencontre 1): ce dernier est un outil qui permet de cerner ce qui se passe en vous. Il aide à mieux se connaître. Le journal permet de préciser ce qui va bien, ce qui ne va pas et peut permettre de préparer les rencontres. Il sert aussi d'aide-mémoire où vous notez ce que vous découvrez sur vous.

14 h 20

### Questionnaires (animatrice)

Afin de pouvoir évaluer le cheminement de chacune et de travailler des pistes propres à chaque participantes.

- 
- *Échelle de Rosenberg.* (annexe 2 de la Rencontre 1)

14 h 45      Pause

15 h 00      Suite questionnaires

- *Instrument de mesure du support social.* (annexe 3 de la Rencontre 1)

15 h 15      Formulation des objectifs (co-animatrice)

L'animatrice distribue à chacune la feuille « formulation des objectifs ». (annexe 4 de la Rencontre 1)

Elle invite les participantes à y inscrire quelques objectifs qu'elles se fixent d'ici la 10<sup>ème</sup> rencontre. Chacune formule ses attentes face au groupe ou ce qu'elle désire améliorer, acquérir, travailler. (5 minutes)

Partage des objectifs. À tour de rôle chacune partage au groupe ses objectifs. Au besoin l'animatrice interroge les participantes afin de bien comprendre leurs objectifs. Cependant elle évite de poser un jugement sur les objectifs ou de faire des promesses sur l'atteinte de ceux-ci. Pendant ce temps l'autre animateur prend en note les réponses des participantes au tableau. (15 minutes)

Les feuilles « formulation des objectifs » sont ramassées en précisant qu'elles seront gardées précieusement jusqu'à la 10<sup>ème</sup> rencontre, ou elles leur seront redistribuées afin que chacune puisse faire son bilan.

15 h 35      Brève introduction sur l'estime de soi (co-animatrice)

Lecture du conte « le roi et le jardin. » (annexe 5 de la Rencontre 1)

Partage de leurs impressions.

15 h 55      Fin de la rencontre (animatrice)

L'animatrice distribue le « *plan des rencontres* » (annexe 6 de la Rencontre 1) à chaque participante et elle explique brièvement le contenu de chacune.

L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

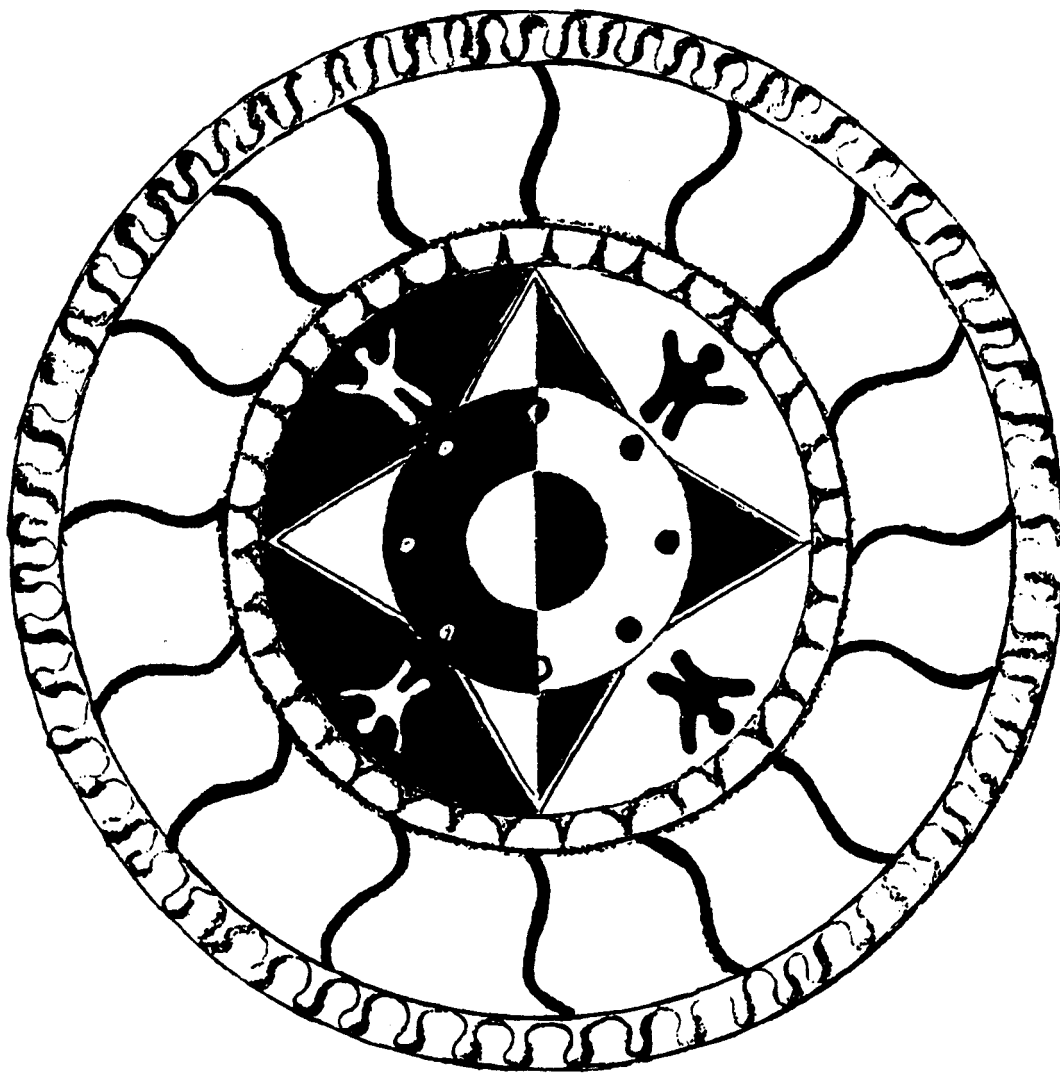
16 h 00      Fin de la rencontre

*Note :* Les questionnaires : *Dépistage/Évaluation du besoin d'aide* (drogues, alcool) (annexe 7 de la Rencontre 1) seront administrés aux participantes, selon les besoins de dépistage, par les animatrices en fin de rencontre ou au début de la suivante selon les disponibilités des participantes.

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 1 **Journal de bord**

*Femmes avant tout*



*Journal de bord*

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

$\frac{1}{2} \left( \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \right) = \frac{1}{2}$

*J'ai pu prendre conscience de mes croyances, me permettre un temps d'arrêt sur mon vécu affectif. J'ai identifié les mythes amoureux et je suis sensibilisée à « comment dire ou demander ».*

[illegible]

## This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

\_\_\_\_\_

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

\_\_\_\_\_

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines running across the width of the page. The lines are thin and consistent in thickness. There are no margins, text, or other markings present on the paper.

## This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal black lines across the entire width of the page, typical of notebook or legal stationery. The background is a uniform off-white color. There are no margins, text, or other markings present.



## ANNEXE 2

### RENCONTRE 1 **Questionnaire sur l'estime de soi** (Rosenberg)

---

### *Échelle de l'Estime de Soi. (EES)*

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous, en indiquant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4

---

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins autant que les autres.....
2. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.....
3. Tout bien considéré, je suis portée à croire que je suis une ratée.....
4. Je suis capable de faire des choses aussi bien que la majorité des gens.....
5. Je sens peu de raisons d'être fière de moi.....
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même.....
7. Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi.....
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même.....
9. Parfois je me sens vraiment inutile.....
10. Il m'arrive de penser que je ne suis qu'une bonne à rien.....

---

### ***Échelle EES de Rosenberg.***

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous, en indiquant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4

---

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins autant que les autres..... \_\_\_\_\_
2. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités..... \_\_\_\_\_
3. Tout bien considéré, je suis portée à croire que je suis une ratée..... \_\_\_\_\_
4. Je suis capable de faire des choses aussi bien que la majorité des gens..... \_\_\_\_\_
5. Je sens peu de raisons d'être fière de moi..... \_\_\_\_\_
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis de moi-même..... \_\_\_\_\_
7. Dans l'ensemble, je suis satisfaite de moi..... \_\_\_\_\_
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même..... \_\_\_\_\_
9. Parfois je me sens vraiment inutile..... \_\_\_\_\_
10. Il m'arrive de penser que je ne suis qu'une bonne à rien..... \_\_\_\_\_

Les items 3, 5, 8, 9 et 10 sont formulés négativement, ils doivent être recodés.  
Le score total varie de 10 à 40.

## ANNEXE 3

### RENCONTRE 1 **Instrument de mesure du support social** (version française de l'ASSIS)

---

***Instrument de mesure du support social.***  
***(version française de l'ASSIS)***

**Consigne :**

Le but de ce questionnaire est d'avoir une idée sur qui dans votre entourage vous apporte leur aide et/ou leur soutien moral dans diverses situations.

Ces gens peuvent être des membres de la famille, des ami(e)s, des professionnels... En voici la liste :

**Ami(e)s :** amis, amies, voisin, voisine, connaissance(s) au travail...

**Famille :** père, mère, sœur(s), frère(s), conjoint, enfant(s), beaux-parents, nièce, neveu...

**Professionnel(s) :** médecin, psychologue, intervenant, centre d'entraide...

**Échelle :**

1 = pas du tout

2 = 1 ou 2 fois par semaine

3 = plus de 2 fois par semaine mais moins de 7 fois

4 = à chaque jour

5 = plusieurs fois par jour

---

***Instrument de mesure du support social.***  
***(Version française de l'ASSIS)***

1. AIDE MATÉRIELLE (prêt(s), ou don(s) d'argent, de meubles, cigarettes...)

- A. Si vous aviez besoin de quelque chose de matériel, comme des vêtements, de l'argent, des meubles... Quelle(s) personne(s) pourrait(ent) vous aider?

Ami(es)

Famille

Professionnel

- B. Durant le dernier mois, quelle(s) personne(s) vous ont aidé en vous prêtant ou en vous donnant quelque chose de matériel comme des vêtements, de l'argent, des meubles...?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, avez-vous eu besoin d'aide des gens de votre entourage, pour de l'aide matérielle (meubles, vêtements, argent...)? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, l'aide matérielle (meubles, vêtements, argent...) que vous avez reçue de votre entourage au cours du dernier mois est-elle suffisante ou insuffisante? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisante

Satisfaisante

1

2

3

4

5

---

---

***Instrument de mesure du support social.***  
***(Version française de l'ASSIS)***

2. ASSISTANCE PHYSIQUE (partage des tâches...)

A. Si vous aviez besoin d'aide pour aller faire l'épicerie ou du ménage... Quelle(s) personne(s) pourrait(ent) vous aider?

Ami(es)

Famille

Professionnel

B. Durant le dernier mois, quelle(s) personne(s) vous ont aidé en allant faire l'épicerie ou en faisant du ménage...?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, avez-vous eu besoin d'aide des gens de votre entourage, pour le partage des tâches? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, le partage des tâches au cours du dernier mois est-il suffisant ou insuffisant? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisant

Satisfaisant

1

2

3

4

5

---

---

***Instrument de mesure du support social.***  
*(Version française de l'ASSIS)*

3. INTERACTIONS INTIMES (possibilité d'être écoutée, de se confier...)

- A. Si vous aviez besoin de vous confier, de parler de choses intimes et personnelles, à quelle(s) personne(s) iriez-vous en parler?

Ami(es)

Famille

Professionnel

- B. Durant le dernier mois, à quelle(s) personne(s) vous êtes-vous confiée ou avez-vous parlé de choses intimes et personnelles vous concernant?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, quel est votre besoin d'interactions intimes, de vous confier, d'être écoutée? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, quelle est votre satisfaction de ce besoin? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisante

Satisfaisante

1

2

3

4

5

---



---

***Instrument de mesure du support social.***  
*(Version française de l'ASSIS)*

4. GUIDES ET CONSEILS (conseils, informations...)

A. Si vous aviez besoin d'informations, de conseils, d'être guidée et éclairée dans une situation quelconque, quelle(s) personne(s) pourrait(ent) vous aider?

Ami(es)

Famille

Professionnel

B. Durant le dernier mois, quelle(s) personne(s) vous ont guidée et éclairée dans une situation quelconque que vous avez vécue?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, quel besoin de conseils, d'informations vous avez? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, quelle est votre satisfaction de ce besoin? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisante

Satisfaisante

1

2

3

4

5

---

---

***Instrument de mesure du support social.***  
*(Version française de l'ASSIS)*

5. ENCOURAGEMENT (Besoin de vous faire dire que ce que vous faites ou dites est bien!)

- A. Si vous aviez besoin de sentir ou de vous faire dire que vous avez de bonnes idées, que vous avez bien fait d'agir comme vous l'avez fait, quelle(s) personne(s) pourrait(ent) vous le dire ou vous le faire sentir?

Ami(es)

Famille

Professionnel

- B. Durant le dernier mois, quelle(s) personne(s) vous a (ont) dit ou fait sentir que vous aviez bien fait d'agir comme vous l'avez fait, vous a dit que vous aviez des bonnes idées...?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, quel besoin avez-vous de rétroaction positive, de vous faire dire que ce que vous faites ou dites est bien?

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, quelle est votre satisfaction de ce besoin? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisante

Satisfaisante

1

2

3

4

5

---

---

***Instrument de mesure du support social.***  
*(Version française de l'ASSIS)*

6. SOCIALISATION (partage des loisirs et des sorties...)

- A. Si vous aviez besoin de sortir, de jaser, de faire du sport, de vous changer les idées, d'avoir de la visite ou de rendre visite à quelqu'un, avec quelle(s) personne(s) pourriez-vous partager ces activités?

Ami(es)

Famille

Professionnel

- B. Durant le dernier mois, avec quelle(s) personne(s) êtes-vous sortie pour vous distraire, avez-vous jaser, fait du sport, changé les idées, quelle(s) personne(s) avez-vous reçue(s) à la maison ou visitée(s)?

Ami(es)

Famille

Professionnel

D'une façon générale, quel est votre besoin de socialisation, de partage des loisirs, des sorties?  
(encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Aucun besoin

Nombreux besoins

1

2

3

4

5

---

D'une façon générale, quelle est votre satisfaction de ce besoin? (encerclez le chiffre indiquant votre réponse)

Insatisfaisante

Satisfaisante

1

2

3

4

5

---

---

***Instrument de mesure du support social.***  
*(Version française de l'ASSIS)*

**7. INTERACTION NÉGATIVE**

- A. Parmi les personnes que vous connaissez, quelle(s) personne(s) vous dérange(nt), vous agace(nt), vous met(tent) à l'envers, fait (font) que vous vous sentez pire après l'(les) avoir vue(s) ou lui (leur) avoir parlé?

Ami(es)

Famille

Professionnel

- B. Durant le dernier mois quelle(s) personne(s) vous a (ont) dérangé, agacé, mis à l'envers ou a (ont) fait que vous vous sentiez pire après lui (leur) avoir parlé?

Ami(es)

Famille

Professionnel

## ANNEXE 4

### RENCONTRE 1 **Formulation des objectifs**

---

***Formulation des objectifs.***

Quels sont les objectifs que je me fixe?

Qu'est-ce que je désire travailler, améliorer ou développer chez-moi?

Qu'est-ce que j'attends du groupe?

Dans quel état je souhaite me trouver à la fin des dix rencontres?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Signature \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## ANNEXE 5

### RENCONTRE 1 **Conte : Le roi et le jardin**

---

## *Le roi et le jardin.*

Il y avait un jour un roi qui avait planté près de son château : arbres, plantes et fleurs, son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour, il s'y promenait, c'était pour lui une joie et une détente.

Un jour, il dut partir en voyage. À son retour, il s'empessa d'aller marcher dans le jardin. Il fut désolé en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher.

Il s'adressa à un pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui c'était passé. Le pin répondit : « J'ai regardé la vigne et je me suis dit que jamais je ne produirais les beaux fruits qu'elle porte. Je me suis désolé et j'ai commencé à sécher ».

Le roi alla trouver la vigne, elle aussi se desséchait. Il l'interrogea et elle dit : « En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serai aussi belle et agréable et je me suis désolée et je me suis mise à sécher ».

Comme la rose était elle-même en train de dépérir, il alla lui parler et elle lui dit : « Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions pourquoi vivre et faire des fleurs? Je me suis mise donc à me dessécher ».

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur, du nom de Bien-Aise. Elle était toute épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Elle lui répondit : « J'ai failli me dessécher car, au début, je me désolais. Jamais je n'aurai la majesté du pin qui garde sa verdure toute l'année, ni les fruits de la vigne, ni le raffinement et le parfum de la rose », et j'ai commencé à mourir, mais j'ai réfléchi et je me suis dit : « Si le roi qui est riche et puissant et qui a organisé ce jardin avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait plantée. Si donc, il m'a plantée, c'est qu'il voulait de moi ». Et à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible! »



## ANNEXE 6

### RENCONTRE 1 **Plan des rencontres**

---

## *Plan des Rencontres.*

DATES :

● Une vie qui me colle à la peau.

\_\_\_\_\_

● Quelle opinion ai-je de moi?

\_\_\_\_\_

● Vers un mieux-être!

\_\_\_\_\_

● L'amour et ses « mites »...

\_\_\_\_\_

● Qui fait mon bonheur?

\_\_\_\_\_

● La colère, une émotion comme une autre!

\_\_\_\_\_

● Non! non...non mais... mais... bien...ok... oui...

\_\_\_\_\_

● Un problème, plusieurs solutions!

\_\_\_\_\_

● Nos différences une richesse à développer.

\_\_\_\_\_

● Que de chemin parcouru...

\_\_\_\_\_

## ANNEXE 7

RENCONTRE 1 **Questionnaires : Dépistage/évaluation du besoin d'aide  
(drogues/alcool)**

Prénom de l'usager (en lettres moulées s.v.p.)

Nom de l'usager (en lettres moulées s.v.p.)

Age

☐ Femme  
☐ Homme

Dans la liste de produits suivants, indiquer à quelle fréquence la personne a consommé de chacun de ceux-ci depuis un an.

- Questionner sur chacun des produits

- Liste des noms de produits les plus communs au verso

	Jamais	< 1 fois / mois	1 à 3 fois / mois	1 à 2 fois / sem.	3 fois et+ / sem.	
1. Médicaments sédatifs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	Si prend méd. sédatifs à toutes les semaines, demander les 3 quest. suivantes <input type="radio"/> Dépasse posologie <input type="radio"/> De plus d'un médecin <input type="radio"/> Non-prescrits
2. Cannabis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Oral Nasal "sniffé" Fumé Injecté
3. PCP	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Hallucinogènes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Cocaïne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Autres stimulants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Opiacés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Inhalants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Fréquence cumulée des drogues 2 à 8 confondues	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Si a consommé plus d'une des drogues 2 à 8, demander la question 9

Si l'usager a recours à plus d'un mode de consommation pour un seul produit, les noter tous.

Si vous avez coché dans une zone grise, passez aux questions 10 à 15. Sinon, terminez ici.

### Échelle de Sévérité de la Dépendance (ESD)

Traduction par Tremblay, J. (1999) du "Severity of Dependence Scale" (SDS) de Gossop, M., Darke, S., Griffiths, P., Hando, J., Powis, B., Hall, W. & Strang, J., (1995)

Choisir la drogue la plus consommée ou celle causant problèmes et poser les quest. 10 à 14 uniquement pour cette drogue.

- ☐ Méd. sédatifs  
☐ Cannabis  
☐ PCP  
☐ Hallucinogènes  
☐ Cocaïne  
☐ Autres stimulants  
☐ Opiacés  
☐ Inhalants

Répondez aux 5 questions suivantes en pensant à votre consommation de \_\_\_\_\_, DEPUIS UN AN...

10. Avez-vous pensé que vous aviez perdu le contrôle de votre consommation de \_\_\_\_\_ ?

11. Est-ce que l'idée de ne pas consommer du tout de \_\_\_\_\_ vous a rendu inquiet ou anxieux?

12. Est-ce que votre consommation de \_\_\_\_\_ vous a préoccupé?

13. Avez-vous souhaité être capable d'arrêter votre consommation de \_\_\_\_\_ ?

14. Jusqu'à quel point est-ce que ce serait difficile pour vous d'arrêter de consommer ou de vivre sans \_\_\_\_\_ ?

	Jamais ou presque jamais	Quelquefois	Souvent	Toujours ou presque toujours
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. ☐ Facile (0) ☐ Très difficile (2)  
☐ Assez difficile (1) ☐ Impossible (3)

15. Voulez-vous recevoir de l'aide pour changer vos habitudes de consommation de médicaments ou de drogues?

- ☐ Oui  
☐ Non

ESD / Total =

Interprétation au verso

mois

jour

année

Nom, prénom de l'intervenant-e (en lettres moulées s.v.p.)

Initiales intervenant(e)

**DÉBA-Drogues v1.6p (verso)**

Tremblay, J., Rouillard, P., April, N., &amp; Sirois, M. 2000. Rev. 09 fév. 2001

**1. Médicaments sédatifs****Anxiolytiques**Atarax  
Alivan  
Buspar  
Equanil  
Lectopam  
Librium  
Rivotril  
Serax  
Tranxene  
Valium  
Xanax**Hypnotiques**Dalmane  
Doriden  
Halcion  
Imovane  
Mandrax  
Mogadon  
Noctec  
Noludar  
Placidyl  
Restoril**Barbituriques**Amytal  
Butisol  
Carbital  
Fiorinal  
Nembutal  
Phénobarbital  
Séconal  
Tuinal**5. Cocaïne**Cocaïne (inhalee + I.V.)  
Crack (fumé)  
Freebase (fumé)**6. Autres stimulants**Benzédrine  
Crystal  
Dexedrine  
Fastin  
Méthédrine  
Pondéral  
Préludine  
Ritalin  
Ténuate**7. Inhalants**Aérosol  
Colle  
Chloroforme  
Décapant  
Dissolvant  
Essence  
Éther  
Pain  
Peinture  
"Poppers"  
"Spray net"  
Térébentine  
Varathane  
Vernis à ongles**2. Cannabis**Pot  
Hasch  
Huile de haschich  
T.H.C.**3. PCP**

Kétanine

**4. Hallucinogènes**Acide  
Champignons  
Ecstasy (MDMA/MDA)  
L.S.D.  
Mescaline**8. Opiacés**Héroïne (smack)  
Codéine  
Darvon  
Demerol  
Dilaudid  
Empracet (codéine)  
Fiorinal (codéine)  
222  
Lomotil  
Speedball  
(héroïne/cocaïne)  
Morphine  
MS Contin  
Percocet  
Talwin  
Tylénol avec codéine**Sirops avec codéine ou hydrocodone**(Ces sirops sont en vente libre mais derrière le comptoir)  
Benylin codéine 3,3 mg D-E  
Dimetane expectorant-C et DC  
Novahistex C et DH  
Triaminic DH  
Tussaminic C et DH**Interprétation des scores de l'ÉSD**

- 0-2 Intervention première ligne par le CLSC
- 3-5 Répondre aux questions 16 à 24 avant de contacter l'intervenant du centre spécialisé en toxicomanie pour discussion concernant l'orientation
- 6-15 Intervention par centre spécialisé en toxicomanie

J'autorise \_\_\_\_\_ à faire  
parvenir la présente évaluation à \_\_\_\_\_  
et à en discuter pour fin d'orientation.

Date: \_\_\_\_\_ Signature usager \_\_\_\_\_

Valide jusqu'au \_\_\_\_\_  
Signature intervenant \_\_\_\_\_

**Échelle des Conséquences de la Consommation de Drogues (ÉCCD)**

Tremblay, Rouillard, April, &amp; Sirois, (2000)

Si l'individu a un score se situant entre 3 et 5 à l'ÉSD, demander les questions suivantes avant de contacter l'intervenant de la ressource spécialisée

**DEPUIS UN AN...**

		Jamais	Une fois	2 ou 3 fois	4 à 10 fois	Tous les mois (12 à 51 fois)	Toutes les semaines (52 fois et +)
16. Est-ce que votre consommation de drogues a nui à votre rendement au travail, à l'école, ou dans vos tâches ménagères? .....	16. ○	○	○	○	○	○	○
17. Est-ce que votre consommation de drogues a nui à une de vos amitiés ou à une de vos relations proches? .....	17. ○	○	○	○	○	○	○
18. Est-ce que votre consommation de drogues a nui à votre mariage, à votre relation amoureuse ou à votre famille? .....	18. ○	○	○	○	○	○	○
19. Avez-vous manqué des jours de travail ou d'école à cause de votre consommation de drogues? .....	19. ○	○	○	○	○	○	○
20. Avez-vous consommé de la drogue dans des situations où cela augmente le risque de se blesser, comme par exemple opérer de la machinerie, utiliser une arme à feu ou des couteaux, traverser dans le trafic intense, faire de l'escalade ou se baigner? ...	20. ○	○	○	○	○	○	○
21. Avez-vous conduit un véhicule à moteur (automobile, bateau, motocyclette, VTT, "sea-doo") alors que vous aviez consommé de la drogue? .....	21. ○	○	○	○	○	○	○
22. Avez-vous été arrêté pour avoir conduit un véhicule avec facultés affaiblies suite à votre consommation de drogues? .....	22. ○	○	○	○	○	○	○
23. Avez-vous eu des problèmes judiciaires (autres qu'arrestation pour conduite avec facultés affaiblies) reliés à votre consommation de drogues? Si oui, spécifiez : .....	23. ○	○	○	○	○	○	○
24. Est-ce que votre consommation de drogues a diminué votre capacité à prendre soin de vos enfants? .....	24. ○	○	○	○	○	○	○

Vous pouvez vous procurer le manuel d'utilisation du DÉBA dans ses versions 'Alcool' et 'Drogues' auprès de Joël Tremblay: ALTO en Chaudières/Appalaches (418) 834-5512 ou au Centre de Réadaptation Ubalde-Villeneuve de Québec (418) 525-4444, poste 3546 ou via email à joel.tremblay@qc.airs.com. Tout centre intéressé à utiliser le DÉBA est invité à communiquer avec nous afin de s'assurer qu'il utilise la version la plus récente de l'instrument. En effet, l'année 2000-2001 en est une d'expérimentation afin d'ajuster le DÉBA aux besoins de ses utilisateurs.

# Dépistage/Évaluation du Besoin d'Aide - Alcool (DÉBA-Alcool) v1.6p

Tremblay, J., Rouillard, P., April, N., &amp; Sirois, M. 2000. Rév. 09 fév. 2001

Prénom de l'usager (en lettres moulées s.v.p.)

Nom de l'usager (en lettres moulées s.v.p.)

Age ☐ Femme ☐ Homme

## Question #1

Durant les 12 derniers mois, à quelle fréquence avez-vous consommé de la bière, du vin, du "fort" ou d'autres boissons alcoolisées?

- ☐ Jamais consommé  
☐ Moins d'une fois par mois  
 i.e total de 11 fois ou moins/an  
☐ 1 à 3 fois par mois (12 à 51 fois)  
☐ 1 ou 2 fois par semaine  
☐ 3 fois et plus par semaine

Terminer ici

Passer aux quest. 2 et 3

## Question #2 Depuis un an, lors d'une semaine typique de consommation d'alcool ...

... combien de journées par semaine buvez-vous?  X  =   
 ... les journées où vous buvez, combien de consommations prenez-vous habituellement? Voir charte au verso

Calculez le nombre de consommations lors d'une semaine typique

Si cons./sem. est de 10 et + pour les femmes et 15 et + pour les hommes  
 OU  
 Si nombre d'épisodes de forte cons. au cours de la dernière année est de 12 et +,  
 passer aux quest. 4 à 19.  
 Sinon, terminer ici.

## Question #3 (Épisodes de forte consommation)

Au cours des 12 derniers mois, combien de fois avez-vous bu ...

FEMMES → ... 4 verres ou plus en une seule occasion?  
 HOMMES → ... 5 verres ou plus en une seule occasion?

## Questionnaire Bref sur la Dépendance à l'Alcool (QBDA)

Traduction par Tremblay J. (1999) du "Severity of Alcohol Dependence Data" (SADD) de Raistrick, D., Dunbar, G., & Davidson, D. G. (1983)

"Je vais vous poser quelques questions reliées à la consommation d'alcool. Pensez à vos habitudes de consommation d'alcool DEPUIS UN AN et répondez-moi sans réfléchir trop longtemps." *Noircir la case appropriée.*

4. Avez-vous de la difficulté à chasser de votre esprit l'idée de boire? .....
5. Est-ce que boire est plus important pour vous que de prendre votre prochain repas? .....
6. Organisez votre journée en fonction du moment et du lieu où vous pouvez boire? .....
7. Buvez-vous du matin au soir? .....
8. Buvez-vous pour l'effet de l'alcool, peu importe le type de boisson? .....
9. Buvez-vous autant que vous voulez sans vous soucier de ce que vous ferez le lendemain? .....
10. Continuez-vous à beaucoup boire, tout en sachant que l'alcool peut causer plusieurs problèmes? .....
11. Pensez-vous qu'après avoir commencé à boire vous ne serez pas capable d'arrêter? .....
12. Essayez-vous de contrôler votre consommation d'alcool en arrêtant complètement de boire durant plusieurs journées ou plusieurs semaines d'affilées? .....
13. Le lendemain d'un jour où vous avez beaucoup bu, avez-vous besoin de prendre un premier verre pour commencer la journée? .....
14. Le lendemain d'un jour où vous avez beaucoup bu, est-ce que vos mains tremblent à votre réveil? .....
15. Au réveil, après avoir beaucoup bu, avez-vous des maux de coeur ou des vomissements? .....
16. Le lendemain d'un jour où vous avez beaucoup bu, faites-vous des efforts pour éviter de rencontrer des gens? .....
17. Après avoir beaucoup bu, voyez-vous des choses effrayantes en vous rendant compte, plus tard, qu'elles sont imaginaires? .....
18. Vous arrive-t-il de boire et de constater, le lendemain, que vous avez oublié ce qui s'est passé la veille? .....

	Jamais	Quelquefois	Souvent	Presque toujours
4.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Voulez-vous recevoir de l'aide pour changer vos habitudes de consommation d'alcool? ☐ Oui ☐ Non

QBDA  
Total 4 à 18

/  /   
mois jour année

Nom, prénom de l'intervenant-e (en lettres majuscules s.v.p.)

Interprétation au verso

**DÉBA-Alcool v1.6p (verso)**

Tremblay, J., Rouillard, P., April, N., &amp; Sirois, M. 2000. Rév. 09 fév. 2001

"FORT" (40%)	BIÈRE (5%)	VIN (12%)
43 ml (≅ 1½ once) = 1 cons.	1 petite (341 ml) = 1 cons.	1 coupe (5oz/142 ml) = 1 cons.
375 ml (≅ 13 onces) = 9 cons.	1 grosse (625 ml) = 2 cons.	1/2 litre = 3,5 cons.
750 ml (≅ 26 onces) = 18 cons.	1 King can (750 ml) = 2 cons.	Bout. (750 ml) = 5 cons.
1,141 (≅ 40 onces) = 27 cons.	1 Boss (950 ml) = 3 cons.	Bout. (1 litre) = 7 cons.
	1 Max Bull (1.18 l) = 3.5 cons.	
	1 pichet = 4 à 6 cons.	
60 ml de Listerine = 1 cons.		"VIN FORTIFIÉ (20%)"
30 ml d'Aqua Velva = 1 cons.		1 petite coupe (85 ml) = 1 cons.

1 cons. = 17 ml ou 13,6 g d'alcool pur. Par exemple, une bière de 341 ml à 5% contient 17 ml d'alcool pur (i.e. 341 ml X .05)

**Interprétation des scores du QBDA**

- 0-9 Intervention première ligne par le CLSC  
 10-17 Répondre aux questions 20 à 28 avant de contacter l'intervenant du centre spécialisé en toxicomanie pour discussion concernant l'orientation  
 18-45 Intervention par centre spécialisé en toxicomanie

J'autorise \_\_\_\_\_ à faire  
 parvenir la présente évaluation à \_\_\_\_\_  
 et à en discuter pour fin d'orientation.

Date: \_\_\_\_\_ Signature usager \_\_\_\_\_

Valide jusqu'au \_\_\_\_\_ Signature intervenant \_\_\_\_\_

**Échelle des Conséquences de la Consommation d'Alcool (ÉCCA)**

Tremblay, Rouillard, April, &amp; Sirois, (2000)

Si l'individu a un score se situant entre 10 et 17 au QBDA, demander les questions suivantes avant de contacter l'intervenant de la ressource spécialisée

**DEPUIS UN AN...**

	Jamais	Une fois	2 ou 3 fois	4 à 10 fois	Tous les mois (12 à 51 fois)	Toutes les semaines (52 fois et +)
20. Est-ce que votre consommation d'alcool a nui à votre rendement au travail, à l'école, ou dans vos tâches ménagères? .....	20. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Est-ce que votre consommation d'alcool a nui à une de vos amitiés ou à une de vos relations proches? .....	21. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Est-ce que votre consommation d'alcool a nui à votre mariage, à votre relation amoureuse ou à votre famille? .....	22. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Avez-vous manqué des jours de travail ou d'école à cause de votre consommation d'alcool? .....	23. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Avez-vous bu dans des situations où le fait de boire augmente le risque de se blesser, comme par exemple opérer de la machinerie, utiliser une arme à feu ou des couteaux, traverser dans le trafic intense, faire de l'escalade ou se baigner? .....	24. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Avez-vous conduit un véhicule à moteur (automobile, bateau, motocyclette, VTT, "sea-doo") alors que vous aviez bu de l'alcool? .....	25. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Avez-vous été arrêté pour avoir conduit un véhicule avec facultés affaiblies? .....	26. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Avez-vous été arrêté ou retenu au poste de police pour ivresse publique ou pour avoir troublé la paix sous l'effet de l'alcool? .....	27. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Est-ce que votre consommation d'alcool a diminué votre capacité à prendre soin de vos enfants? .....	28. <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Le DÉBA dans ses versions 'Alcool' et 'Drogues' est accompagné d'un manuel d'utilisation où le rationnel scientifique est largement décrit, en plus des procédures d'administration et d'interprétation. Vous pouvez vous le procurer auprès de Joël Tremblay à un des deux centres de réadaptation en toxicomanie suivants: ALTO en Chaudières/Appalaches (418) 834-5512 ou au Centre de Réadaptation Ubald-Villeneuve de Québec (418) 525-4444, poste 3546 ou via email à joel.tremblay@qc.aira.com. Tout centre intéressé à utiliser le DÉBA est invité à communiquer avec nous afin de s'assurer qu'il utilise la version la plus récente de l'instrument. En effet, l'année 2000-2001 en est une d'expérimentation afin d'ajuster le DÉBA aux besoins de ses utilisateurs.

## RENCONTRE 2

---

### *Quelle opinion ai-je de moi?*

#### Objectifs

- ⇒ Définir le concept d'estime de soi.
- ⇒ Identifier les assises de l'estime de soi.
- ⇒ Prendre conscience du jugement que nous portons sur nous-mêmes.
- ⇒ Se réapproprier quelques moments heureux.

#### Matériel requis

- ☐ Feuilles *Questionnaire pour se rapprocher de soi.*
- ☐ Crayons de couleur, pastel.
- ☐ Feuilles blanches à dessins.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 14 h 00      Exposé théorique et interactif (animatrice)  
Les participantes sont invitées à intervenir.
- L'estime de soi (10 minutes)  
Qu'est-ce que c'est?  
L'estime de soi est le résultat d'une auto-évaluation, c'est-à-dire le jugement que nous portons sur nous-mêmes.



---

Elle se manifeste par la fierté que nous avons d'être nous-mêmes et repose sur une évaluation continue de nos actions. Que l'on en soit consciente ou pas, l'évaluation de nos comportements nous atteint toujours. À chaque comportement nous nous « jugeons ». J'ai bien fait, je suis fière ou j'aurais pu faire mieux, je suis nulle! Dans le premier cas je me valorise et dans la second je me dévalorise. Ainsi, l'estime de soi est une valeur fragile, changeante. Elle augmente lorsque j'agis en me respectant et diminue chaque fois que mes comportements vont à l'encontre de mes valeurs. Elle peut donc être très haute ou très basse selon les périodes de notre vie.

◆ Exemples : (solliciter les participantes)

*J'ai osé émettre mon opinion devant le groupe alors qu'à l'habitude je demeure discrète et j'expérimente de prendre ma place. Je monte dans mon estime.*

*Je camoufle la vérité pour éviter une discussion, alors que je crois en la vérité. Je suis peu fière de moi, je baisse dans mon estime.*

● L'estime de soi (30 minutes)

Comment ça se développe?

L'estime de soi se développe dès l'enfance. Notre conception de soi se construit à partir du type de rapports que nous avons avec notre entourage. La famille est le premier endroit où l'on apprend le sentiment de sa propre valeur. Les mots que les parents utilisent, les expressions de leur visage, leurs comportements donnent à l'enfant certains messages sur sa valeur.

● Activité : « Bonhomme allumette »

Permet de conscientiser le développement de l'estime de soi.

Au tableau, l'animatrice dessine un « bonhomme allumette » avec des membres inférieurs, membres supérieurs, un visage et un cœur, puis graduellement efface les parties qui ont été affectées par ce qui a été dit verbaliser. Qu'est-ce qu'on vous disait lorsque vous étiez petites?

*Dis pas ça! (l'animatrice efface la bouche)*

*Écoute pas ça! (l'animatrice efface les oreilles)*

*Pleure pas, t'es plus un bébé! (l'animatrice efface le cœur)*

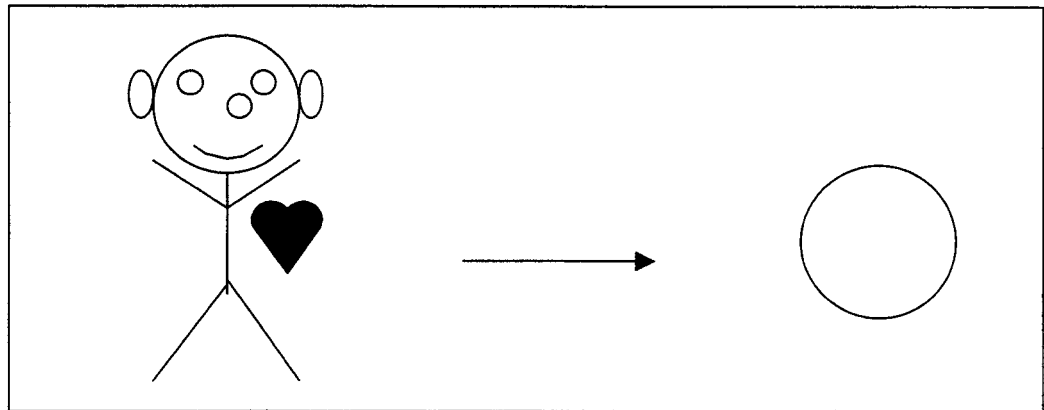
---

Et ainsi de suite, tout les interdits... ne regarde pas ça, ne va pas là, enlève ton nez de là... à la toute fin, il ne reste qu'un zéro.

Permettre à chacune de s'exprimer.

? *Qu'est-ce que vous reprenez?*

? *Quel lien faites-vous avec votre vécu?*



14 h 45      Pause

15 h 00      **Activité (co-animatrice)**  
Fantaisie : *Votre fleur porte-bonheur.* (annexe 1 de la Rencontre 2)

15 :30      **Retour sur la fantaisie**  
Les participantes qui le désirent peuvent partager sur la fantaisie, comment avez-vous vécu cette activité?

15 h 55      **Fin de la rencontre**  
L'animatrice fait un tour de table avec les participantes sur ce qu'elles retiennent de cette rencontre et comment elles repartent, puis confirme la prochaine rencontre.

16 h 00      **Fin de la rencontre**

### **Pour aller plus loin**

- *Questionnaires « pour se rapprocher de soi ».* (annexe 2 de la Rencontre 2)  
Permet de se centrer sur soi, une manière de se revisiter.

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 2 **Fantaisie : Votre fleur porte-bonheur**

---

## *Votre fleur porte-bonheur.*

Nous aurons comme tâche de réaliser une fleur qui sera un porte-bonheur : Trois pétales attachées à son cœur. Rendre disponible le matériel de création : feuilles, crayons de couleur, pastels, etc.

Dessiner un cercle qui sera le cœur de votre fleur.

Prenez une position confortable, fermez les yeux, puis pensez à une situation, un événement heureux que vous avez vécu. Vous savez bien qu'il y en a, cela peut être récent ou très ancien...

Il vous appartient de le faire remonter sur le souffle des profondeurs où il est enfoui, recouvert. Portez-le ensuite sur votre écran ou au fond de votre regard intérieur. Laissez lui le temps de s'animer, de s'éclaircir. Votre attention est entièrement consacrée à cette expérience positive... Cernez-en bien le lieu, l'époque, le contexte... Recréez l'ambiance... Retrouvez les personnes... Laissez-vous le temps de retrouver les sensations, les émotions liées à ce moment évoqué... Entendez ce qui se dit... se partage... le timbre des voix, de la vôtre. Regardez, éprouvez.... Non pas de regret, c'est aujourd'hui... et votre corps, votre cœur et votre esprit réveillent leur mémoire heureuse...

Maintenant ouvrez les yeux et dessinez un pétale bien gonflé. Il est attaché au cœur. Emplissez-le d'une couleur lumineuse. Ensuite, laissez-vous trouver un signe (lettre, symbole, dessin) qui – pour vous – représentera toute la réalité de cet instant heureux. Restez en contact avec ce signe porteur et inscrivez-le clairement au milieu du pétale.

En refermant les yeux, toujours dans une position confortable, rappelez-vous une personne ou un animal qui vous a permis de vivre quelque chose de bon, vraiment bon.... sans mélange... même si le temps d'en profiter a été très court, trop court... Dès que vous l'aurez retrouvé, laissez venir sur votre écran interne son apparence... tout son être... Éprouvez la chaleur... les sentiments qui émanent de vous, de l'autre... Une seule chose compte ici : Le souvenir que vous en avez...

Maintenant ouvrez les yeux et dessinez à la fleur son deuxième pétale, dans une autre couleur. Trouvez un autre signe (lettre, symbole, dessin) pour cette personne ou cet animal. Restez en contact avec ce signe porteur et inscrivez-le clairement au milieu du deuxième pétale.

Détendez-vous, en refermant les yeux, toujours dans une position confortable, cherchez et trouvez un aspect beau en vous et qui vous appartient... désir., sentiment, qualité ou aspiration secrète... Vos potentialités héritées et présentes attendent votre feu vert pour pouvoir enfin, se manifester. Il s'agit bien de ce que vous aurez reconnu en vous-même et non

---

de ce que les autres projettent sur vous. N'évaluez qu'en vous-même la mesure qui va reconstruire sur vous vos traits.

Maintenant ouvrez les yeux et dessinez et coloriez à la fleur son troisième pétale.

Coloriez son milieu, vous êtes le cœur auquel sont raccrochés les pétales. Le soleil baigne aussi sa tige vigoureuse qui plonge ses racines dans la terre d'un jardin fertile.

Refermez les yeux et imaginez l'impact de la lumière dans le cœur, sur les pétales et la vie qui, maintenant, circule partout – hors du temps et dans le temps, hors de l'espace et dans l'espace. Prenez le temps de ressentir, de vivre ce que cette fleur vous offre... le cœur se nourrit à ses propres sources.... La qualité de votre pensée maintient la cohésion.... Maintenant ouvrez les yeux!

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 2 **Questionnaire « Pour se rapprocher de soi »**

---

***Pour se rapprocher de soi.***

*POUR TROUVER OU RETROUVER L'ESTIME DE SOI, IL FAUT ARRIVER À S'ÉVALUER SOI-MÊME.*

*EN RAISON DE L'IDÉE QUE TU TE FAIS DE TOI À PARTIR DE CE QUE LES AUTRES ONT DIT OU À CAUSE DE L'IMPORTANCE QUE TU ATTRIBUES À CE QUE TU CROIS QU'ILS PENSENT DE TOI, TU NE SAIS PEUT-ÊTRE PAS OU TU AS OUBLIÉ QUI TU ES.*

Le but de ce questionnaire est de compléter les phrases en te demandant ce que tu en penses, tu le fais pour toi, l'important c'est d'être honnête envers toi-même. Quoique que cela semble simple, certaines questions peuvent être difficiles à répondre, prends ton temps, tu es en train de travailler pour toi!

Les choses les plus importantes pour moi dans la vie sont...

---

---

---

---

Je suis...

---

---

---

---

Je me sens vraiment moi-même quand...

---

---

---

---



Ce que j'aime le plus chez quelqu'un, c'est...

---

---

---

Un jour je serai...

---

---

---

Je me mets en colère quand...

---

---

---

Ce qui me rend la plus heureuse c'est...

---

---

---

Je crois en...

---

---

---



---

Une chose que je désire accomplir c'est...

---

---

---

---

Je déteste quand...

---

---

---

---

J'étais...

---

---

---

---

Je me ressemble le moins quand...

---

---

---

---

Je me sens très faible...

---

---

---

---

Je ne ..... jamais

---

---

---

---

S'il pleut j'aime...

---

---

---

---

Je me sens bien quand je me souviens de...

---

---

---

---

Quand je suis seule, je me sens...

---

---

---

---

Je veux par-dessus tout...

---

---

---

---



J'étais le genre d'enfant qui...

---

---

---

---

Quand il fait beau, j'aime...

---

---

---

---

Une chose que j'aimerais changer en moi, c'est...

---

---

---

---

Je me sens très forte quand...

---

---

---

---

Mon passe-temps préféré c'est...

---

---

---

---

Pour me sentir bien, j'ai besoin de...

---

---

---

---

La personne qui m'aime le plus c'est..... parce que...

---

---

---

---

---

Après avoir complété les phrases, relis-toi, quel genre de personne s'en dégage...

Si tu n'aimes pas certains aspects de toi-même, ce n'est pas aux autres à te confirmer que tu es valable.... Mais bien à toi-même. Tu peux te fixer des objectifs pour changer... mais il est peu probable que tu t'aimeras davantage si tu recherches la confirmation de ta valeur dans des relations qui font souffrir ou qui ne te satisferont pas.

Garde à l'esprit que, même si tu n'aimes pas ce que tu as répondu à certaines questions, la personne qui les a complétées c'est bien toi. Tu as une personnalité, des opinions, des émotions, des penchants, des désirs. Tu es quelqu'un quoiqu'en disent les autres!

Reprends la liste et indique ce que tu aimes de toi, ce que tu n'apprécies pas tellement mais que tu juges acceptable et ce que tu aimes le moins. Fais-le en te concentrant sur ce que tu penses de toi (pas sur ce que les autres pensent). Si tu trouves des raisons de changer qui te rendraient vraiment heureuse, fais-le. Rappelle-toi ne te fais pas tatouer pour l'amour d'un homme qui te bat, il va continuer à le faire. Si quelqu'un ne t'aime pas, il ne t'aime pas! Si quelqu'un t'aime mal, il t'aime mal! Ça dépend de lui ou d'elle pas de toi! Les bonnes raisons sont celles qui donnent des avantages réels à court, moyen ou long terme...

## RENCONTRE 3

---

### *Vers un mieux-être!*

#### Objectifs

- ⇒ Comprendre les impacts d'une bonne ou faible estime de soi.
- ⇒ Connaître la différence entre l'idéal de soi et l'estime de soi.
- ⇒ Se situer dans son estime de soi.
- ⇒ Identifier des moyens pour développer l'estime de soi.

#### Matériel requis

- *Questionnaires auto-évaluation.*
- Feuilles *Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille.*
- Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci et le met en lien avec la semaine dernière.
- 14 h 00      Exposé théorique et interactif (animatrice)  
Les participantes sont invitées à intervenir.

#### L'estime de soi et la qualité de vie (15 minutes)

- L'estime de soi est importante pour la qualité de vie.  
Celle qui s'estime a tendance à mettre ses aspirations de l'avant, à se développer. Au contraire, la personne dont l'estime est faible aura tendance à renoncer facilement, s'abstiendra de voir grand pour sa vie, car elle aura tendance à avoir l'impression de ne pas le mériter.

---

Intuitivement nous recherchons à nous entourer de personnes dont l'estime est comparable à la nôtre. Si elle est élevée c'est une source de stimulation, sinon nous nous entraînons mutuellement vers le bas. Par exemple, une faible estime nous prédispose à tolérer d'être traité avec peu de respect et subir un tel traitement entraîne une baisse de l'estime. Au contraire, une estime de soi plutôt forte va de pair avec un respect pour soi-même, dans ce cas le non-respect sous quelque forme que ce soit est inacceptable. Et nous recherchons donc des personnes pour qui nous avons de la considération et qui sont capables de reconnaître notre valeur.

Elle influence aussi la relation amoureuse. C'est difficile de croire en l'amour de l'autre quand notre opinion de nous est négative. Ainsi les manifestations amoureuses peuvent être contestées voire même méprisées. Il n'y a qu'un être de peu de valeur qui puisse s'attacher à une personne aussi insignifiante. À cause de cela, nous choisirons des personnes dont l'amour est difficile à gagner, convaincu que notre réussite sera la preuve de notre valeur. Ces tentatives échouent la plupart du temps. La relation amoureuse entre deux personnes qui ont une bonne estime a de meilleures chances de réussite. La sécurité personnelle qui découle de l'estime peut faciliter le dénouement des problèmes de la vie intime. La personne est moins facilement menacée et plus rarement défensive. Le couple dépense moins d'énergie à rechercher la sécurité et la confirmation de leur valeur dans les yeux de l'autre.

Une forte estime aide à prendre des risques, à faire preuve de ténacité, de persévérance. Ces attitudes mènent souvent au succès qui à son tour alimente l'estime. Les succès permettent de supporter des échecs.

### Différence entre « idéal de soi » et estime de soi. (15 minutes)

- L'idéal de soi.

C'est l'image qu'on se fait de ce qui est correct ou de ce qui doit être fait pour que cela soit correct. Par exemple, certaines personnes ont besoin d'en faire beaucoup plus que d'autres pour se sentir correctes, ces gens sont souvent perfectionnistes à l'excès, les objectifs fixés sont démesurés.

Si l'idéal de soi est très élevé le risque d'échec est lui aussi élevé. Le problème avec l'échec est qu'il nuit et diminue l'estime de soi. Plus l'estime de soi est faible plus l'échec est douloureux à prendre. L'échec est tellement difficile à encaisser que plusieurs personnes le nient. C'est

---

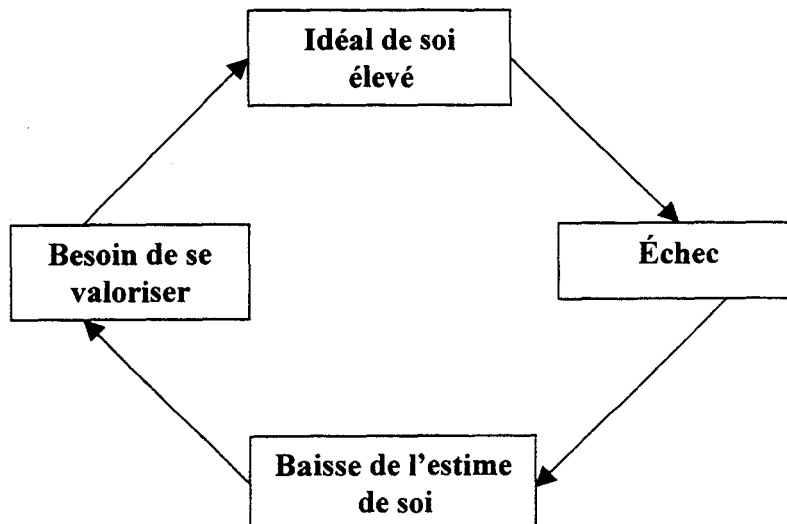
trop douloureux, nous craignons l'anéantissement. Résultat : Aucun apprentissage est fait.

- **Dynamique entre l'idéal de soi, l'estime de soi et l'échec.**

Si l'idéal de soi est très élevé, le risque d'échec est élevé. ce qui risque pour effet de diminuer l'estime de soi. Et attention, plus l'estime est basse, plus la personne tente de compenser par un idéal de soi de plus en plus élevé. Résultat : L'écart entre l'idéal et l'estime s'agrandit et devient inaccessible, l'échec risque de s'installer comme un mode de fonctionnement destructeur.

Ce n'est pas l'échec qui est destructeur, mais de ne pas l'admettre. Ce qui est vrai pour l'échec l'est aussi pour la réussite mais à l'inverse. Plus une personne travaille à améliorer son estime, plus elle devient capable de se fixer des objectifs réalistes, plus elle a de chances de réussites et plus son estime de soi en bénéficie. Ainsi l'erreur n'est plus vécue comme un échec mais comme une occasion d'apprendre.

Présenter graphique au tableau :

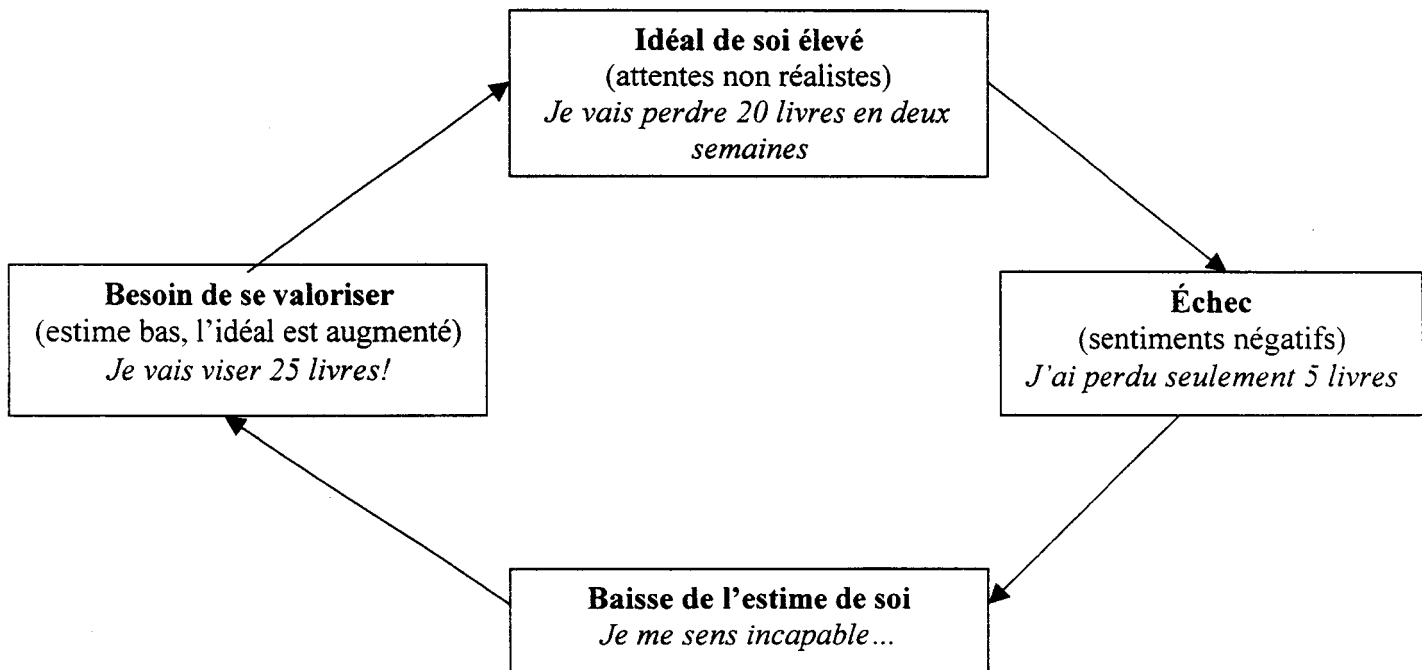


---

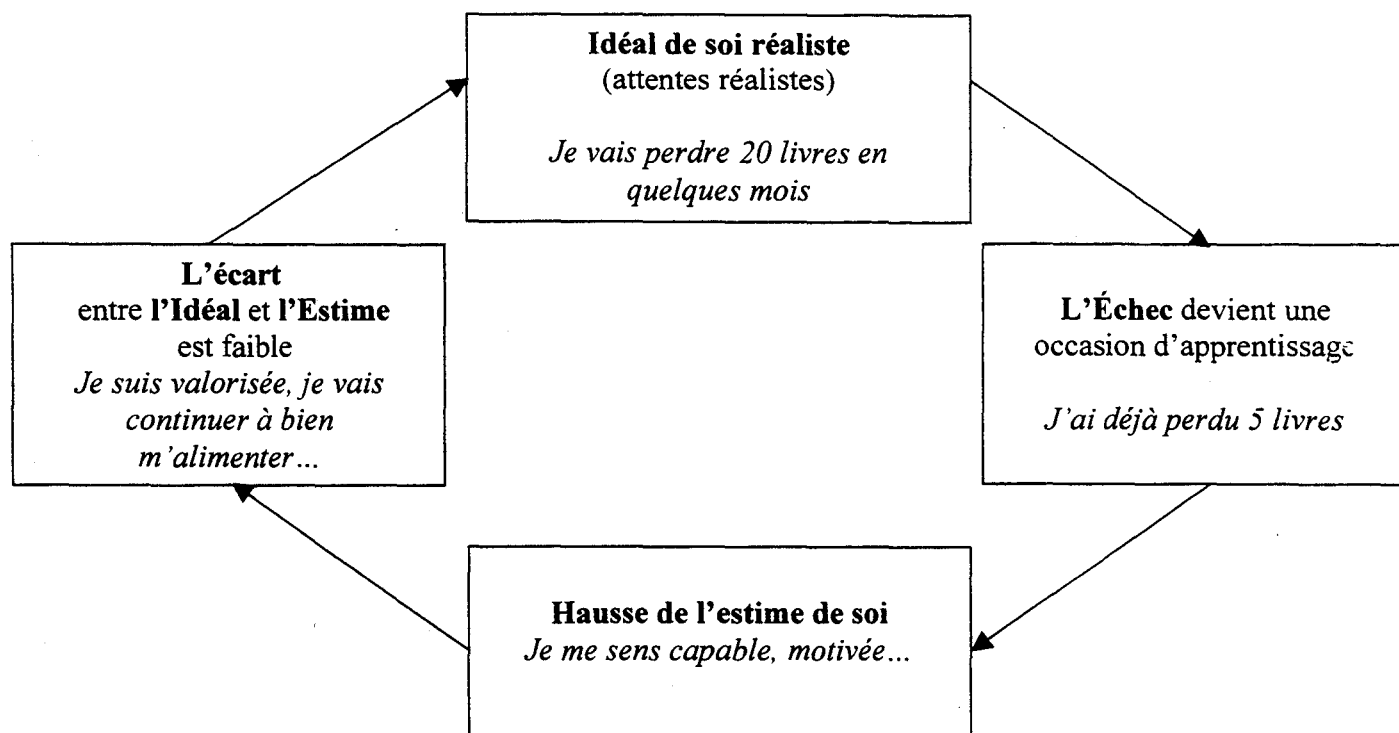
Échange en grand groupe :

- ? *Comment vous recevez ce qui vient d'être expliqué?*
- ? *En quoi ça vous ressemble?*
- ? *Avez-vous des exemples?*
- ? *Quel lien faites-vous avec votre vécu?*
- ? *Comment cela pourrait être autrement, qu'est-ce qu'on fait maintenant?*

◆ Exemples :







- 14 h 30      **Activité (co-animatrice)**  
Auto-évaluation. (annexe 1 de la Rencontre 3)  
En équipe de 2 à 4 participantes échanger et compléter le questionnaire.
- 14 h 45      **Pause**
- 15 h 00      **Finaliser l'échange en équipe (15 minutes)**
- 15 h 15      **Les moyens pour hausser notre estime de soi (co-animatrice)**  
Retour en grand groupe sur le questionnaire, plus spécifiquement sur la dernière question.

● L'animatrice s'assure que les points suivants sont mentionnés :

1. S'autoriser à avoir des émotions et des besoins. (se réapproprier le pouvoir d'être nous-mêmes)
2. Respecter qui je suis. (ingrédient crucial, fidélité à moi-même)

- 
3. Maîtriser mes fonctions intellectuelles. (besoin de comprendre la réalité, de l'analyser)
  4. Développer ma confiance intellectuelle. (réfléchir par moi-même, remettre en question... exercer mon jugement)
  5. Soigner mon physique.
  6. Attitudes propices : persévérance, droit à l'erreur, capacité de risque. (persister afin d'atteindre le résultat recherché, se tromper c'est humain, oser peut-être déplaire, être rejeté...)

Comment cette semaine je pourrais prendre soin de moi? (moyens concrets et réalistes)

15 h 55      Fin de la rencontre  
L'animatrice fait un tour de table avec les participantes sur ce qu'elles retiennent de cette rencontre et comment elles repartent, puis confirme la prochaine rencontre.

16 h 00      Fin de la rencontre

### **Pour aller plus loin**

- ◆ Texte « *Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille* ». (annexe 2 de la Rencontre 3)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 3 **Auto-évaluation**

---

### *Auto-évaluation.*

Vous souciez-vous de savoir si vous avez des bonnes relations avec les autres, de ce que l'on pense de vous? \_\_\_\_\_

Vous arrive-t-il de vous en faire au sujet des critiques qui pourraient être faites sur vous? \_\_\_\_\_

Vous préoccupez-vous de l'impression que vous faites sur les gens? \_\_\_\_\_

À quoi attribuez-vous la valeur que vous avez?

- à ce que les gens pensent de vous \_\_\_\_\_
- à ce que vous êtes \_\_\_\_\_
- à ce que vous réalisez \_\_\_\_\_

Quelle en est la conséquence? \_\_\_\_\_

Après avoir fait une bêtise, une erreur, y pensez-vous longtemps après? \_\_\_\_\_

Êtes-vous troublée par les gens qui ont une bonne opinion de vous? \_\_\_\_\_

Comment réagissez-vous si vous êtes en désaccord avec une autre personne? \_\_\_\_\_

Quelle importance attribuez-vous à l'approbation de votre valeur par les autres? \_\_\_\_\_

Vivez-vous de l'inconfort lorsque votre appréciation est réduite soit par une erreur ou une position non conforme aux attentes des autres? \_\_\_\_\_

Quelle image vous faites-vous de vous-même? Comment parlez-vous de vous-même? \_\_\_\_\_

Quelle valeur vous attribuez-vous? \_\_\_\_\_

Est-ce que vous pensez être la seule à avoir ce comportement? \_\_\_\_\_

Que pouvez-vous faire pour vous accorder de la valeur? (Quelque chose de réaliste... à votre rythme...)

---

---

---

---

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 3 « **Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille** »

---

## ***Le sentiment de sa propre valeur ou le pot que personne ne surveille.***

Quand j'étais petite fille, je vivais dans une ferme du Wisconsin. Dans notre véranda, en arrière, il y avait un énorme pot, bien rond avec trois pieds. Ma mère faisait son propre savon, aussi toute une partie de l'année, le pot était plein de savon. L'été quand venait l'équipe de battage nous remplissions le pot de sauce et de ragoût. À d'autres moments mon père l'utilisait pour serrer le fumier destiné aux corbeilles de fleurs de ma mère. Chaque fois que quelqu'un voulait se servir du pot, il avait à répondre à deux questions : « De quoi le pot est-il plein et à quel niveau? »

### **Chacun son pot**

Longtemps après, quand les gens me parlaient du sentiment qu'ils avaient de leur propre valeur – s'ils s'en sentaient remplis ou dépourvus, malpropres ou même fêlés – je pensais à ce vieux pot. Un jour, il y a de cela plusieurs années, une famille était assise dans mon bureau et ses membres essayaient de s'expliquer les uns les autres comment ils se sentaient. Je me souvins du pot de fonte et je leur racontai l'histoire. Bientôt les membres de la famille se mirent à parler de leurs propres pots, contenaient-ils des sentiments d'estime ou de culpabilité, de honte ou d'inutilité.

Rapidement, cette simple expression se mit à aider bon nombre de mes familles à exprimer des sentiments dont il aurait été difficile de parler auparavant. Un père pouvait dire : « Mon *pot* est bien plein aujourd'hui » et le reste de la famille savait qu'il se sentait en forme, plein d'énergie et de bonne humeur, rassuré par le sentiment d'avoir vraiment de l'importance. Ou bien un fils pouvait dire : « Je sens mon *pot* à sec aujourd'hui. » Ceci voulait dire pour chacun qu'il se sentait sans importance, ou ennuyé, ou froissé, ou fatigué, pas particulièrement sympathique. Cela pouvait même vouloir dire qu'il avait toujours senti qu'il ne valait pas grand chose, qu'il n'avait qu'à prendre ce qu'on lui donnait sans pouvoir se plaindre.

*Pot* est un mot ordinaire et, dans cet usage, presque un non sens. Parmi les mots utilisés par les professionnels pour parler des êtres humains, il y en a tellement qui paraissent aseptisés, qui n'évoquent pas l'image d'un souffle de vie! Les familles semblent trouver plus facile de s'exprimer en terme de *pot* et de comprendre quand les autres s'expriment de cette façon. Elles se sentent tout à coup plus à l'aise, débarrassées d'un tabou ridicule qu'a dans notre culture, le fait de parler de ses sentiments. Une femme qui hésiterait à dire à son mari qu'elle ne se sent pas à la hauteur, qu'elle se sent déprimée et dépourvue de valeur, peut dire franchement : « Ne m'embête pas maintenant mon *pot* est à sec. »

---

... quand je dis *pot* je veux dire estime de soi, sentiment de sa propre valeur personnelle. Et c'est du *pot* que nous allons parler... Je suis convaincue que l'image de sa propre valeur personnelle – que chacun porte en soi – son *pot* – constitue le facteur décisif de tout ce qui lui arrive à lui et à sa relation aux autres.

### **Pot bien rempli**

L'intégrité, l'honnêteté, la responsabilité, la compassion, l'amour jaillissent facilement des personnes dont le *pot* est à un niveau élevé. Elles sentent qu'elles ont de l'importance, que le monde est meilleur parce qu'elles sont là. Elles ont confiance dans leur propre compétence. Elles sont capables de demander de l'aide aux autres, mais elles croient qu'elles peuvent prendre leurs propres décisions et qu'elles sont pour elles-mêmes leurs meilleures ressources. Appréciant leur propre valeur, elles sont prêtes à voir et à respecter la valeur des autres. Elles irradient confiance et espoir. Elles n'ont pas d'*a priori* contre leurs sentiments quels qu'ils soient. Elles acceptent tout ce qui fait partie d'elles-mêmes, comme quelque chose d'humain.

Les personnes pleines de vitalité sentent la plupart du temps leur *pot* bien rempli. À la vérité, chacun fait l'expérience de moments où il aurait envie de tout plaquer, quand il est accablé de fatigue et que le monde lui a apporté trop de déceptions en trop peu de temps, quand soudain les problèmes de la vie semblent dépasser ce qu'il peut affronter. Mais la personne pleine de vitalité traite ces sentiments temporaires de baisse de niveau pour ce qu'ils sont – une crise de l'instant présent d'où elle pourra émerger en bonne forme, quelque chose qui peut la mettre mal à l'aise, mais qu'elle n'a pas à cacher.

### **Manque de pot**

D'autres personnes cependant passent la plupart de leur vie avec un *pot* à sec. Parce qu'elles se sentent peu de valeur, elles s'attendent à être trompées, foulées au pied, méprisées par les autres. S'attendant au pire, elles le provoquent et généralement elles l'obtiennent. Pour se protéger, elles se cachent derrière un mur de méfiance et tombent dans un terrible état de solitude et d'isolement. Ainsi séparées des autres, elles deviennent apathiques, indifférentes à elles-mêmes et à ceux qui les entourent. Il leur est difficile de voir, d'entendre ou de penser clairement et par la suite elles sont enclines à écraser les autres et à les mépriser.

La peur est la conséquence naturelle de cette méfiance et de cet isolement. La peur vous contracte et vous aveugle, elle vous empêche de risquer de nouvelles façons de résoudre les

---

problèmes et suscite ainsi davantage encore une conduite d'échec. (À ce propos, la peur est toujours quelque chose de futur. J'ai observé qu'aussitôt qu'une personne affronte ou bien met au défi ce qui l'effraie, la peur s'évanouit.)

Quand la personne dont le *pot* est toujours bas fait l'expérience de défaites – de celles qui amènent l'individu même plein de vitalité à sentir son *pot* sec – elle se sent désespérée. Comment une personne aussi dépourvue de valeur pourrait-elle se tirer de difficultés pareilles, se demande-t-elle? Il n'est pas surprenant que de temps en temps, à cause des pressions qui la submergent, une personne dont le *pot* est sec ait recours à la drogue, au suicide, au meurtre. Je crois vraiment que la plupart des souffrances, des problèmes, des choses pénibles de la vie – même les guerres – sont le résultat du fait que quelqu'un a un *pot* dont le niveau est bas, et qu'il ne peut vraiment pas en parler en toute franchise.

### **Entrez en contact avec votre pot**

*Pouvez-vous vous souvenir d'un moment précis où vous vous sentiez de bonne humeur? Peut-être le patron venait-il de vous dire que vous aviez une promotion, ou bien que vous portiez une nouvelle robe et que vous aviez reçu beaucoup de compliments, ou bien aviez-vous eu à traiter un problème difficile avec l'un de vos enfants et tout avait-il bien marché? Essayez de retourner en arrière maintenant et de sentir à nouveau les sentiments que vous aviez ce jour-là. C'est ça sentir son pot bien rempli.*

*Pouvez-vous vous souvenir d'une autre occasion où vous avez fait une gaffe embarrassante, une erreur coûteuse, où vous vous êtes faites tancer vertement par votre patron... ou encore vous vous êtes senti impuissant à résoudre un problème avec vos enfants? À nouveau, revenez en arrière et revivez les sentiments que vous aviez, même si c'est pénible. C'est ça sentir son pot à sec.*

Se sentir à plat n'est pas vraiment la même chose qu'avoir son *pot* à sec. Un *pot* à sec signifie essentiellement que vous faites l'expérience de sentiments indésirables en ce moment même et que vous essayez de vous comporter comme si ces sentiments n'existaient pas. Il faut une sacrée confiance en soi pour exprimer une piètre estime de soi. Le *pot* à sec, c'est une façon de mentir à soi et aux autres.

*Maintenant, détendez-vous pendant un moment et entrez en contact avec votre pot aujourd'hui. Son niveau est-il haut ou bas? Est-ce qu'il vous est arrivé quelque chose de spécial pour vous donner ce sentiment, ou bien est-ce que vous vous sentez ainsi la plupart du*



---

*temps? J'espère que plusieurs membres de votre famille essaieront de faire ensemble cette expérience. Faites-vous part, les uns les autres, de vos sentiments. Comparez les choses qui font que vous sentez votre pot plein ou vide. Vous pouvez découvrir de nouvelles dimensions aux personnes avec lesquelles vous avez vécu toutes ces années; résultat : vous vous sentez plus proches les uns des autres.*

### **Naissance du pot**

Je suis convaincue qu'il n'y a pas de gènes porteurs du sentiment de sa propre valeur. On l'apprend. Et la famille est l'endroit où on l'apprend. Vous avez appris à sentir votre *pot* plein ou vide dans la famille que vos parents ont créée. Et vos enfants sont en train de l'apprendre maintenant dans votre famille.

En arrivant au monde, l'enfant n'a pas de passé; il n'a pas l'expérience de se prendre en main lui-même, pas d'échelle avec laquelle mesurer sa propre valeur. Il doit s'appuyer sur les expériences qu'il a avec les gens qui l'entourent, et les messages qu'ils lui donnent sur sa valeur en tant que personne. Au cours de ces cinq ou six premières années, le *pot* de l'enfant est formé presque exclusivement par sa famille. Ensuite à l'école, d'autres influences se mettent à jouer, mais la famille reste importante tout au long de son adolescence. Les forces extérieures ont tendance à renforcer les sentiments de valeur ou de manque de valeur qu'il a appris au foyer : l'enfant dont le *pot* a un niveau élevé peut surmonter bien des échecs à l'école ou parmi ses pairs; l'enfant dont le *pot* a un bas niveau peut faire l'expérience de beaucoup de succès et sentir encore au sujet de sa propre valeur un doute qui le ronge.

Chaque mot, expression du visage, geste ou action de la part des parents donnent à l'enfant certains messages sur sa valeur. Il est triste que tant de parents ne réalisent pas l'effet de ces messages sur l'enfant; souvent ils ne saisissent même pas quels messages ils sont en train d'envoyer. Une mère peut accepter le bouquet de fleurs serré dans la main de son gosse de trois ans, et dire; « Où les as-tu cueillies? » - sa voix et son sourire sous-entendent : « Que c'est gentil de ta part de me les apporter. Où poussent de si jolies fleurs? » Ce message fortifiera les sentiments qu'a l'enfant de sa propre valeur. Ou bien la mère pourrait dire :

« Que c'est gentil » mais ajouter « Est-ce que tu les a prises dans le jardin de Mme Randall? » sous-entendant que l'enfant a été vilain de les voler. Ce message l'amènera à se sentir mauvais et sans valeur. La mère pourrait aussi dire : « Que c'est gentil! Où les as-tu cueillies? » mais avoir une expression ennuyée et accusatrice qui ajoute : « Est-ce que tu les

---

as volées dans le jardin de Mme Randall? » Dans ce cas elle est en train de construire un *pot* à bas niveau, mais elle ne le réalise probablement pas.

### **Votre pot et l'influence familiale**

Quel sentiment de valeur de soi votre famille est-elle en train de construire? Vous pouvez commencer à le découvrir par cette expérience.

*Ce soir quand la famille sera installée autour de la table pour dîner, essayer de sentir ce qui arrive à votre pot chaque fois qu'un membre de la famille vous parle. Il y aura certaines remarques qui bien sûr n'auront aucun impact sur le contenu du pot. Mais vous pouvez être surpris de trouver que même le « passe-moi les pommes de terre s'il te plaît » peut faire que vous vous sentiez apprécié ou méprisé selon le ton de la voix, l'expression du visage, le choix du moment (est-ce qu'il a servi à vous interrompre ou à ignorer quelque chose que vous aviez dit?)*

*Quand le dîner sera à moitié terminé, changer de jeu. Écoutez ce que vous êtes en train de dire aux autres. Votre remarque a-t-elle des chances de faire que l'autre se sente mieux en ce qui le concerne? Sa réponse ou l'expression de sa physionomie, votre ton, vos gestes peuvent communiquer un message dont vous n'êtes pas conscient. Essayez d'être spontané et de dire ce que vous auriez dit si vous n'étiez pas en train de faire cette expérience. Cela ne sera pas facile. Le seul fait d'être conscient de ce que vous dites aura tendance à vous faire dire des choses qui remplissent un pot.*

*Demain soir expliquez ce petit jeu aux autres membres de la famille. S'ils sont assez âgés, faites leur lire ce chapitre avant le dîner. Essayez alors de faire cette expérience tous en même temps. Après le dîner, parlez ensemble de ce que vous avez découvert et de la façon dont vous vous sentez.*

Le sentiment de sa valeur ne peut fleurir que dans une atmosphère où les différences individuelles sont appréciées, les erreurs tolérées, la communication ouverte, les règles souples – le genre d'atmosphère qu'on retrouve dans une famille épanouissante. Ce n'est pas par accident que les enfants de ces familles se sentent généralement à l'aise avec eux-mêmes, ou que les enfants de famille en difficultés se sentent si souvent dépourvus de valeur, ayant à se développer au milieu de communications faussées, de règles inflexibles, de critiques de leurs différences, de punitions de leurs erreurs...

---

## Remplir son pot

Il est heureusement possible de remplir son *pot*, quel que soit son âge. Puisque le sentiment de sa propre valeur a été appris, il peut être désappris et quelque chose de nouveau peut être appris à sa place. La possibilité de cet apprentissage dure de la naissance à la mort; ainsi, il n'est jamais trop tard. À n'importe quel moment de la vie d'une personne, elle peut commencer à se sentir en meilleurs termes avec elle-même.

Je veux dire, et ceci est le message le plus important de ce livre, :

Il y a toujours un espoir que votre vie puisse changer parce que vous pouvez toujours apprendre de nouvelles choses.

Les êtres humains peuvent se développer et changer toute leur vie. C'est un peu plus difficile quand on prend de l'âge et cela demande un peu plus de temps. Mais savoir que le changement est possible et vouloir l'entreprendre sont les deux premières étapes importantes. Nous pouvons apprendre lentement, mais nous sommes tous éducatibles.

## RENCONTRE 4

---

### *L'amour et ses « mites ».*

#### Objectifs

- ⇒ Identifier les mythes amoureux.
- ⇒ Prendre conscience de nos croyances.
- ⇒ Se permettre un temps d'arrêt sur notre vécu affectif.
- ⇒ Se sensibiliser à comment dire et à demander.

#### Matériel requis

- ☐ Textes *Les mythes amoureux.*
- ☐ Feuilles *Les caractéristiques d'une mauvaise communication.*
- ☐ Feuilles *Liste de cibles pour une communication efficace.*
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- |         |   |
|---------|---|
| 13 h 30 | Accueil (animatrice)<br>Accueil des participantes par les deux animatrices, bienvenue à toutes.   |
| 13 h 35 | Retour sur la semaine (animatrice)<br>Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?<br>Retour sur la semaine dernière selon les besoins.   |
| 13 h 55 | Présentation de la rencontre<br>L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.   |
| 14 h 00 | Identifier la vision des femmes... de l'amour... l'impact de cette façon de voir (animatrice)<br>L'animatrice permet un échange en sous-groupes de 2 à 4 participantes sur leur vision de l'amour, de l'impact que cela a eu et a encore dans leur vie. |
| 14 h 15 | Parlons du grand amour et de l'amour inconditionnel (animatrice)<br>Retour en grand groupe sur ce qui a été discuté en équipe.  |

---

Au besoin, l'animatrice questionne, clarifie afin de susciter un questionnement, une réflexion.

De la naissance à la mort, l'amour est une des dimensions les plus importantes de notre vie. Par sa présence nous nous rapprochons du bonheur, par son absence notre vie devient vite vide de sens. C'est justement à cause de cette importance cruciale que tant de conceptions erronées circulent à son sujet.

Les fausses visions de l'amour ont une réelle influence dans nos vies, sur le développement de nos relations importantes et sur notre satisfaction en générale.

- **Le mythe du grand amour**

C'est sûrement le plus répandu et rares sont les êtres humains qui n'y ont pas cru, du moins pour une partie de leur vie d'adulte.

Une fois que chacune s'est exprimée, voir si quelqu'un aurait quelque chose à ajouter en entendant les autres?

14 h 45      Pause

15 h 00      Parlons communication (co-animatrice)

En grand groupe faire une tempête d'idées sur les caractéristiques d'une mauvaise communication, s'assurer que les points suivants sont mentionnés et les clarifier à l'aide d'exemples, inscrire au tableau.

- **La vérité** : Tu insistes pour dire que tu as raison et que l'autre a tort.
- **Le blâme** : Tu dis que l'autre est responsable d'un problème.
- **Le martyr** : Tu dis que tu es une victime innocente et que l'autre est méchant.
- **Le dénigrement** : Tu dis que l'autre est un raté parce qu'il fait toujours ou jamais certaines choses.
- **Le désespoir** : Tu abandonnes et insistes que cela ne vaut pas la peine d'essayer.

- 
- **L'exigence** : Tu dis que tu as droit à un meilleur traitement mais tu refuses de demander clairement ce que tu veux.
  - **Le déni** : Tu dis que tu ne te sens pas en colère, blessé ou triste alors que c'est le cas.
  - **L'agression passive** : Tu boudes, tu te retires ou tu ne dis rien, tu peux faire claquer les portes ou faire une crise.
  - **Le blâme de soi** : Au lieu de chercher une solution, tu agis comme si tu étais une personne terrible.
  - **La solution** : Au lieu d'écouter l'autre exprimer sa tristesse, sa colère ou sa douleur, tu essaies de résoudre son problème.
  - **Le sarcasme** : Tes mots ou le son de ta voix expriment de la tension ou de l'hostilité que tu ne reconnais pas directement.
  - **Le bouc-émissaire** : Tu suggères que l'autre personne a un problème et que tu es correct, heureux et pas impliqué dans le conflit.
  - **La défense** : Tu refuses d'admettre tes torts ou ton imperfection.
  - **La contre-attaque** : Au lieu de reconnaître comment l'autre personne se sent, tu réponds à la critique en critiquant à ton tour.
  - **La diversion** : Au lieu de faire face à ce que tu ressens ici et maintenant, tu fais une liste de plaintes concernant des injustices passées.

15 h 55      **Fin de la rencontre**

L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

16 h 00      **Fin de la rencontre**

---

## Pour aller plus loin

- ◆ Texte « *Les mythes amoureux* ». (annexe 1 de la Rencontre 4)
- ◆ Feuille « *Les caractéristiques d'une mauvaise communication* ». (annexe 2 de la Rencontre 4)
- ◆ Feuille « *Liste de cibles pour une communication efficace* ». (annexe 3 de la Rencontre 4)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 4 **Les mythes amoureux**



---

## *Les mythes amoureux.*

### Le grand amour

#### Introduction

Il n'est pas facile de s'attaquer à ce sujet. Il y aurait tellement de choses à dire! Et puis c'est un domaine particulièrement explosif: chacun a, sur la question, des opinions auxquelles il est très attaché et qu'il défend avec vigueur lorsqu'elles sont remises en question.

En fait, de la naissance à la mort, l'amour est une des dimensions les plus importantes de notre vie. C'est par lui que nous approchons le plus du bonheur auquel nous aspirons tous. C'est aussi par son absence que notre vie devient le plus rapidement vide de sens. Lorsqu'on veut s'en passer, on n'y parvient qu'au prix d'une importante perte de vitalité. L'amour, sous une forme ou une autre, est vraiment au coeur de notre vie et de nos plus grandes satisfactions.

C'est à cause de cette importance cruciale que tant de conceptions erronées circulent à son sujet. L'amour est, il me semble, le domaine où on rencontre la plus grande variété d'idées fausses persistantes.

Ces erreurs peuvent apparaître sans importance; après tout, chacun a droit à ses opinions et ce ne sont que des idées qui ne changent rien aux faits. Mais en réalité, elles sont d'une grande gravité car elles nous servent à la fois de normes pour guider notre comportement et de critères pour évaluer les événements de notre vie. Nous appliquons ces normes et ces critères non seulement à nous-mêmes mais également aux personnes auxquelles nous accordons le plus d'importance.

Ces fausses visions de l'amour ont donc une influence réelle sur notre vie, sur le développement de nos relations importantes et sur notre satisfaction en général. En nous amenant à appliquer des normes irréalistes et à évaluer notre réalité avec des instruments faussés, elles contribuent largement à nous compliquer la vie et nous empêchent de développer des relations harmonieuses. Elles sont également à la source de bien des pertes de temps en tentatives vouées à l'échec.

Mon but, dans cette série d'articles, est de dénoncer les mythes les plus répandus et les plus nuisibles sur la question. J'espère montrer en quoi ils sont erronés, pourquoi ils existent et quelles sont les réalités de l'amour qu'ils nous cachent. Je souhaite aussi faire voir leurs conséquences particulières afin d'aider ceux qui en souffrent à sortir des pièges que ces fausses conceptions leur tendent.

---

## **Le mythe du grand amour**

Celui-ci est sûrement un des plus graves et des plus répandus. Rares sont ceux et celles qui n'ont pas cru à ce mythe pendant au moins une partie de leur vie. Il peut porter plusieurs titres: l'amour absolu, l'amour romantique, l'amour passion ou le grand amour. Les différences sont secondaires: il s'agit toujours de la recherche d'un amour absolu qui resterait constant malgré le temps et les détails du quotidien.

### **1. La recherche d'absolu**

Maurice est connu comme un séducteur passionné dont le charme fait rêver les femmes. Et effectivement, on ne compte plus ses conquêtes. Mais chaque fois, il sort de la relation insatisfait, frustré et souvent blessé, même si, avec le temps, il est devenu habile à se protéger. On l'accuse avec raison de refuser de s'attacher. Pourtant, il ne demanderait pas mieux!

Maurice est à la recherche de la femme idéale, du grand amour de sa vie, de celle qui est vraiment faite pour lui, qu'il aimerait plus que toutes les autres et qui le comblerait vraiment. Cette quête fait d'ailleurs partie de son charme; plusieurs de ses conquêtes ont espéré être ainsi aimées, car elles sont également à la recherche de l'âme soeur introuvable. Maurice croit qu'il lui sera facile de savoir quand il aura enfin trouvé celle qu'il cherche: il restera toujours éperdument amoureux et en oubliera l'existence de toutes les autres.

Il serait facile d'écrire un beau roman d'amour romantique en s'inspirant de Maurice. Et plusieurs l'ont fait depuis longtemps. Les hommes envient ou admirent Maurice à cause de son charme irrésistible, les femmes sont comblées (ou craintives) lorsqu'il les choisit comme candidates au titre de femme idéale. Il n'y a rien, dans cette situation, qui puisse conduire à une remise en question de cette vision de l'amour ou à un changement de sa façon d'entrer en relation. Seule la multiplication des déceptions pourra éventuellement provoquer le changement.

### **2. Les causes de l'échec**

Mais si on y regarde de plus près, on constate que cette quête est vouée à l'échec. Maurice ne trouvera jamais sa femme idéale car elle ne peut pas exister. Ce qu'il recherche, c'est une forme d'absolu, un être extraordinaire, une idole! Il ne trouve, bien sûr, que des femmes en chair et en os qui, malgré de belles qualités, ne sont jamais parfaites, jamais à la hauteur du mythe auquel elles sont comparées. C'est pour ça que plusieurs de celles qu'il choisit sont effrayées par l'amour

---

de Maurice; elles sont flattées de la valeur qu'il leur accorde, mais elles savent au fond qu'elles ne pourront jamais être à la hauteur des attentes qu'il investit en elles.

Pourtant, Maurice n'est pas un imbécile. Comment se fait-il qu'il soit aussi peu approprié dans ses attentes et ses exigences, aussi irréaliste dans ses critères? Comment est-il possible qu'il n'apprenne pas de ses échecs, qu'il soit incapable de corriger l'erreur fondamentale qui condamne sa démarche à un échec certain?

En fait, Maurice est à la recherche d'un très vieux souvenir. Il veut une compagne qui lui apparaisse aussi "parfaite" que sa mère l'était à ses yeux lorsqu'il était petit. Il veut une femme qui lui soit aussi infiniment supérieure, une femme aussi indiscutablement absolue à ses yeux que le tout premier amour de sa vie. Il n'est pas étonnant que les vraies femmes qu'il rencontre ne soient jamais à la hauteur. Comment pourrait-il en être autrement: il n'a plus 2 mois, 2 ans ou 5 ans! Du haut de ses presque deux mètres, il n'est pas facile de les voir comme des êtres géants.

### **Amour vs adoration**

La vision de l'amour que Maurice entretient est composée de plusieurs erreurs qui se combinent et se renforcent entre elles. Je vais tenter de montrer comment l'amour réel se distingue de cette vision magique de l'amour-adoration.

Mais au départ, il faut admettre un postulat sur lequel repose toute la suite: l'amour entre adultes est une relation entre des êtres égaux. Il s'agit d'une sorte d'amour qui est fondamentalement différent de celui qui unit une mère à son enfant ou un enfant à sa mère. Les deux personnes sont sur le même pied.

Dans mes explications, je vais également supposer que cet amour véritable entre adultes a une certaine durée. Ceci me permettra d'éliminer de mon propos les liens qui découlent avant tout du plaisir de la découverte ou de l'attrait de la nouveauté. Il n'est pas nécessaire que le lien persiste pendant toute une vie; mais une relation dont la durée totale est inférieure à trois ans ne peut être considérée comme ayant fait ses preuves dans la réalité. Il faut, en effet, que la relation ait duré assez longtemps pour que les vraies questions aient été posées à quelques reprises. Après trois ans, on a fini la lune de miel aveugle, on a eu au moins quelques occasions de constater que les besoins des deux ne coïncident pas toujours, on a dû passer à travers quelques chicanes et y trouver des solutions autres que la rupture.

---

## 1. Estime fondée vs admiration absolue

Un des ingrédients les plus importants de l'amour est l'estime réelle de l'autre personne. Tout comme pour la confiance en soi, ceci suppose une connaissance suffisante pour que cette appréciation soit vraiment fondée sur la réalité. Cette estime suppose également une concordance entre certaines de nos valeurs et des qualités réelles de la personne qu'on aime. C'est parce que l'autre correspond au moins en partie à ce que nous jugeons valable que nous sommes capables de l'aimer. L'amour et le mépris se combinent très mal.

On dit souvent que l'amour est aveugle. Plusieurs croient aussi que l'amour véritable devrait être absolu. Mais l'amour s'applique au contraire à des qualités réelles et à des dimensions particulières de la personne. Dans le grand amour, on voudrait considérer l'autre personne comme une idole aux qualités extraordinaires et on fait de son mieux pour y parvenir. Dans un amour entre égaux, on considère l'être aimé comme une personne réelle dont on apprécie et valorise certaines caractéristiques. C'est de l'estime plus que de l'admiration que nous éprouvons.

Cette estime est une réaction égalitaire. Pour estimer quelqu'un, il faut être d'un calibre comparable. Les qualités qu'on reconnaît à l'autre nous sont assez familières pour que nous soyons capables de les reconnaître et d'en apprécier l'ampleur. L'admiration, au contraire, impliquerait une inégalité importante entre les deux personnes et se traduirait par une distance proportionnelle à cette inégalité. La personne admirative, en effet, se considère inférieure à l'autre et, à cause de cette infériorité, elle n'ose pas s'en approcher vraiment. Toute forme de contact réel devient alors difficile.

## 2. Satisfaction réelle vs espoirs magiques

Lorsqu'on aime une personne, c'est pour les satisfactions réelles qu'elle nous permet d'obtenir. Le fait d'être en contact avec elle nous amène à répondre à des besoins importants à nos yeux. Contrairement à ce que plusieurs croient, l'amour est une relation profondément égoïste: c'est parce qu'elle nous apporte des satisfactions précieuses et parce qu'elle correspond à ce que nous apprécions vraiment que nous choisissons une personne comme partenaire amoureux.

Mais ces satisfactions ont une autre caractéristique importante: elles sont bien réelles. Il ne s'agit pas de besoins qui seront comblés éventuellement lorsque les circonstances (ou le comportement de la personne) seront changés. Il s'agit de plaisirs qui sont déjà présents, que nous éprouvons réellement.

Dans ce qu'on appelle le grand amour, les satisfactions sont souvent illusoires ou même inexistantes. On y aspire, on s'attend à ce que la satisfaction vienne un jour. En attendant, on se satisfait de la joie d'être aimé, d'être accepté ou même simplement d'être regardé par l'autre. C'est

---

le fait d'être choisi par cet être extraordinaire qui nous comble en anticipation. Mais en réalité, nous vivons de l'angoisse, de la fébrilité et de l'espoir bien plus que de la satisfaction.

Il n'est pas étonnant qu'on en vienne rapidement à vouloir que l'autre change. Lorsque l'illusion angoissée ne suffit plus à nous berner, on se met tout naturellement à exiger que l'autre adopte un comportement plus semblable à ce que nous recherchons vraiment; on se met à exiger des satisfactions réelles à la place des illusions qui reposent sur des symboles. On veut que l'autre, dans sa grande supériorité, se mette à répondre à nos attentes et à nos besoins, particulièrement à notre besoin d'être confirmé dans notre existence.

La promesse d'un bonheur éventuel ne nous suffit plus et il faut choisir entre deux solutions: un changement radical dans la nature de la relation ou une rupture complète. Ces changements, bien sûr, ne peuvent provenir que d'un choix individuel, c'est-à-dire du changement volontaire d'un des deux partenaires. Plus particulièrement, ce changement prend normalement la forme d'une affirmation plus directe de son besoin d'être aimé. (On peut lire, à ce sujet, "Transfert et droit de vivre" par Michelle Larivey.)

### 3. Contact réel vs fusion symbiotique

Dans le grand amour, c'est le fait d'être avec l'autre qui nous intéresse avant tout. On veut se fondre dans notre partenaire. On voudrait une compréhension mutuelle parfaite: avoir les mêmes pensées, les mêmes désirs et les mêmes émotions. L'idéal serait de communiquer tellement parfaitement qu'on n'aurait même plus besoin de se parler pour se comprendre. Peut-on sérieusement s'étonner que la déception soit inévitable?

Nous le savons bien, chaque personne est différente et ses besoins varient continuellement. Par conséquent, ses émotions et ses sentiments sont en constant mouvement. C'est en partie ce changement continu caractéristique de la vie qui rend intéressantes les relations humaines, particulièrement les relations intimes: la combinaison des réactions vivantes de deux personnes crée continuellement un univers rempli de surprises et d'événements inédits. Mieux que dans le meilleur des téléromans, on y trouve une aventure sans fin qui ne se répète jamais.

L'amour est une affaire de contact réel entre deux êtres distincts et autonomes. Chacun est une personne entière capable de vivre par elle-même. La rencontre de l'autre est non seulement une occasion de surprises et de découvertes, c'est aussi la possibilité de relever des défis toujours nouveaux et de communiquer avec un être réellement différent. Ce qui rend le partenaire intéressant et attirant, ce sont ses différences plus que ses ressemblances avec nous.

---

## Les impasses du grand amour

Principalement à cause de ces trois caractéristiques fondamentales, l'adoration du "grand amour" est toujours une impasse. Le temps nécessaire pour découvrir qu'il n'y a pas d'issue peut être plus ou moins long, mais la désillusion est toujours la seule conclusion possible. Il n'est pas tellement difficile de comprendre pourquoi si on se donne la peine d'examiner la relation avec un minimum de lucidité.

Tout le problème découle du fait que, dans le contexte d'une relation entre adultes, on tente de vivre des expériences qui appartiennent à une relation parent-enfant. Voici comment ces aspirations nostalgiques viennent fausser irrémédiablement la relation.

### 1. Admiration infantile

C'est avec des yeux d'enfant qu'on voit l'autre lorsqu'on le considère avec une admiration absolue. Seul un parent est capable de soutenir (et bien temporairement) un regard aussi admiratif de la part de son enfant. Tout adulte sait d'emblée qu'il ne pourra jamais, quels que soient ses efforts, être à la hauteur des attentes et des exigences qui accompagnent cette adoration.

Devant cette attitude admirative, il n'a d'autre choix que de se sentir inadéquat et de redouter le moment où l'imposture sera dénoncée. Parfois il fuit devant ces dangers insolubles, mais parfois aussi il en accepte les avantages et tente de "paraître à la hauteur" pour faire durer ce statut dont il tire avantage. Pour l'être aimé, c'est une condamnation à l'incompétence et à la peur d'être démasqué. Pour celui qui aime, c'est la recherche d'un émerveillement disparu depuis le début de son adolescence.

### 2. Attentes magiques

Ce sont aussi les yeux d'un enfant qui prêtent à la relation les capacités magiques de satisfaction qu'on en attend. À deux ou cinq ans, on a encore une personnalité relativement malléable. Nos besoins ne sont pas tout à fait clairement établis et nous sommes encore loin de les posséder tous. Il n'est pas étonnant que des parents qu'on croit tout-puissants en sachant plus que nous sur ce qui peut nous rendre heureux. On s'attend, avec raison, à ce qu'ils nous fassent découvrir de nouveaux plaisirs dont on ne soupçonnait même pas l'existence.

Mais à l'âge adulte, on commence à bien connaître nos besoins réels et nos préférences. Plusieurs de nos priorités et de nos valeurs se sont déjà définies à travers nos choix antérieurs. Dorénavant, personne n'est capable de se substituer à nous pour identifier nos besoins et décider de ce qui

---

nous rendra heureux. Personne n'est capable de nous faire croire longtemps à une satisfaction illusoire.

Et celui qui accepterait de se substituer à nous pour décider de ce qui nous convient serait particulièrement dangereux. Comme il serait, en fait, incapable de nous procurer la satisfaction promise, il aurait tout intérêt à préserver l'illusion d'une satisfaction éventuelle. Ce serait la seule façon de faire durer les avantages qu'il tirerait de cette situation. Comment s'étonner ensuite qu'il devienne abusif ou menaçant lorsque l'insatisfaction inévitable commence à devenir visible? En tant que critère absolu (un statut qu'on lui a donné sans qu'il l'ait mérité), il a le pouvoir de contester cette insatisfaction et il est nécessairement tenté d'essayer de conserver ses privilèges en multipliant les promesses ou même les menaces. C'est souvent ce que vivent les personnes qui confient à une secte le pouvoir absolu sur leur existence.

### 3. Fusion illusoire

Et c'est encore un point de vue d'enfant qui nous permet de croire à une fusion avec l'être aimé. Il n'y a que le vague et lointain "souvenir" de nos expériences les plus anciennes qui puisse justifier cette aspiration. L'adulte ne peut jamais retrouver cette fusion qu'il n'a connue qu'avec sa mère. Pourquoi donc y aspirer?

On pourrait imaginer que chaque personne porte en elle le souvenir confus et informe d'une époque où elle a vécu cette symbiose avec sa mère, mais il me semble plutôt que cette aspiration illusoire repose avant tout sur un déni existentiel. Autrement dit, c'est probablement parce que nous refusons de faire face à certains défis inhérents à la vie humaine que nous entretenons l'illusion du grand amour et de la fusion qui le concrétiserait.

Plus précisément, je crois que la fusion est une façon de nier notre solitude fondamentale. Plutôt que de reconnaître que nous sommes seuls responsables de notre vie et de notre satisfaction, nous tentons de croire à la possibilité d'une satisfaction automatique qui nous viendrait d'une autre personne à laquelle nous attribuons des pouvoirs plus ou moins magiques. La recherche de fusion est une des façons les plus faciles de persévérer dans cette illusion qui nous protège de l'angoisse de la solitude.

Celui qui fait de cette fusion impossible un critère de succès de ses relations amoureuses se condamne à aller d'échec en échec. Il condamne également ses partenaires à être inadéquats et à subir des reproches injustes tant qu'ils partageront sa vie. Il n'est pas étonnant que la plupart des gens fuient instinctivement ceux qui veulent établir une telle fusion. Sans savoir exactement pourquoi, ils décèlent rapidement le poids considérable que cette attente fait peser sur eux.

---

## **Les vrais fruits du grand amour**

En somme, le "grand amour" est un des chemins les plus sûrs pour conduire les deux partenaires à l'insatisfaction chronique dans leurs relations intimes. Il s'appuie sur des attentes irréalistes et impose, à la relation comme aux deux partenaires, des critères auxquels personne ne peut correspondre réellement, même à court terme. Ces relations durent habituellement peu longtemps, mais les blessures qu'elles laissent ouvertes après la rupture sont difficiles à guérir.

### **1. Des blessures douloureuses**

Pourquoi ces blessures sont-elles si douloureuses? Parce qu'elles nous conduisent à des conclusions qui sont trop difficiles à porter.

Les échecs du grand amour nous amènent à tirer des conclusions importantes sur notre propre valeur. Elles nous invitent à conclure que nous ne sommes pas assez aimables, que nous n'avons pas assez de valeur. C'est la conclusion qu'on retient naturellement de ces aventures où nous avons tenté de nous mesurer à ce que nous considérons à tort comme un idéal: nous ne sommes pas à la hauteur.

Ces échecs sont douloureux aussi parce qu'ils nous ramènent à notre solitude existentielle. Notre recherche de fusion ne réussit pas (c'était prévisible) et nous revenons face à nous-mêmes, angoissés de redevenir seuls responsables de nos vies et de la satisfaction de nos besoins. Nous retrouvons le manque avec des moyens diminués car nous avons perdu quelque peu nos habiletés et nos forces en renonçant à les exercer pour se fier aux pouvoirs de l'autre.

### **2. Une renaissance possible**

La personne qui est aux prises avec ce mythe doit y renoncer au plus tôt. Les brèves périodes de bonheur illusoire qu'elle peut tirer des débuts de relations vécus ainsi ne font pas le poids comparativement aux douleurs inévitables qui accompagnent chaque rupture. Pire encore, ces aventures éphémères laissent des marques profondes dans l'identité, la sécurité et la confiance en soi de la personne qui les vit.

Pour en sortir, il faut d'abord en reconnaître l'existence et la futilité. Ce n'est que lorsqu'on se résigne à considérer le but de ces relations comme un rêve impossible qu'on peut commencer à sortir du cauchemar dans lequel elles nous entraînent. Si on renonce au rêve de l'amour éternellement passionné dans lequel on est emporté à l'infini, il commence à devenir possible de créer des relations vraies: des relations où l'autre existe vraiment, à une échelle humaine.



---

Et c'est alors qu'on commence vraiment à exister dans la relation amoureuse, avec tout ce qu'on est, fidèle à ses valeurs et respectueux de ses vrais besoins. C'est ainsi qu'on peut devenir une personne unique et entière en contact réel avec une autre personne autonome. Autrement dit, comme dans la résolution de tous les transferts, c'est essentiellement en assumant ouvertement nos besoins et nos émotions qu'on parvient à créer un contact véritable qui nous permet de grandir.

Et pour y parvenir, il faut avant tout accepter notre solitude et la responsabilité fondamentale qui en fait partie, celle de voir à notre bonheur. Chaque échec d'un "grand amour" est une occasion d'ouvrir les yeux. À nous de relever le défi d'une vie amoureuse consciente où les deux personnes peuvent vivre à leur mesure.

### **L'amour inconditionnel**

#### **Introduction**

Combien de fois j'ai entendu des clientes soupirer en disant: "Si mon mari me comprenait aussi bien que toi, notre couple irait bien mieux!" La plupart des psychothérapeutes ont l'habitude d'entendre de telles plaintes. Ils ont même souvent entendu les paroles équivalentes chez leur propre conjoint!

Aux yeux de bien des personnes, les attitudes thérapeutiques de "compréhension empathique" et "d'acceptation inconditionnelle" correspondent aux ingrédients essentiels de la relation idéale et à la meilleure preuve d'amour. On veut les appliquer aux relations parents-enfants et aux relations amoureuses. On tente en plus de les adapter à la relation entre l'éducateur et l'élève, voire aux relations patron-employé. On a même proposé, dans les années 60, d'appliquer ces principes aux relations internationales (sans grand succès, il faut bien le constater).

J'ai l'intention d'expliquer ici pourquoi cet idéal est un mythe qui nuit gravement à la qualité des relations en général et à celle des relations amoureuses plus particulièrement. Je tenterai de faire voir comment et pourquoi cette norme, malgré les bonnes intentions qui la sous-tendent, conduit directement à des relations fausses et aliénantes pour toutes les personnes impliquées. Je proposerai enfin des balises plus saines dont on pourrait s'inspirer pour sortir des impasses auxquelles conduit ce mythe particulièrement pernicieux, les ingrédients de ce que j'appelle l'amour-contact.

---

## **Le mythe de l'amour inconditionnel**

Dans le premier article de cette série, nous avons examiné le mythe très populaire du "grand amour". Celui de l'amour inconditionnel en est en quelque sorte le complément. Il lui ressemble par son caractère irréaliste et absolu, par son manque de nuances. Mais il s'en distingue par la façon dont on attend la satisfaction.

Dans le grand amour, on voit l'autre comme un être tout-puissant qui peut facilement nous rendre totalement heureux. Mais dans l'amour inconditionnel, ce sont nos attentes que nous réduisons à l'extrême, au point de les faire disparaître. Voici l'exemple d'un couple qui appliquerait cette méthode.

### **1. L'idéal de générosité**

Tout le monde le dit: Paul est "un vrai bon gars". Il est toujours prêt à rendre service ou à encourager ceux qui en ont besoin. Il suffit d' être "mal pris" pour trouver chez lui une oreille attentive et une épaule accueillante. Et il ne manque pas de personnes dans son entourage pour profiter de sa générosité.

Dans sa relation avec son épouse Judith et avec ses enfants, Paul est égal à lui-même. Il est compréhensif et tolérant, toujours prêt à aider, à consoler, à comprendre et à pardonner. Lorsque maman leur semble trop sévère, c'est à lui que les enfants s'adressent pour résoudre les problèmes. Et lorsque ce sont eux qui sont trop turbulents, devinez à qui s'adressent les plaintes de madame? Apparemment, la famille va bien: les enfants n'ont pas trop de problèmes et Judith a un emploi qui la captive et dans lequel elle a le sentiment de s'épanouir.

Pourtant, Paul est malheureux. Il ne le sait pas très clairement, mais il constate qu'il manque d'énergie, qu'il est toujours plus ou moins déprimé et qu'il a perdu toute ambition. Il a beau aimer énormément sa femme et ses enfants, il éprouve un sentiment de vide qui reste toujours présent et dont il n'arrive pas à identifier les causes. Il en vient même à croire qu'il doit souffrir d'une grave maladie physique que son médecin n'a pas encore réussi à identifier.

### **2. La règle du respect**

Pour Judith, il est important d'être respectée. Elle a choisi Paul parce qu'il la comprenait bien et parce qu'il était plus compréhensif que tous ses autres prétendants. Depuis qu'ils sont mariés, elle continue à bénéficier de cette indulgence dans la plupart des situations. En retour, elle accepte sans se plaindre les faiblesses de son mari. Elle le trouve passif et déplore particulièrement son

---

manque d'ambition, mais c'est à peine si elle y fait délicatement allusion de temps à autre. Elle estime que c'est le respecter que de l'accepter avec ses limites.

Judith se trouve chanceuse d'avoir un si bon mari, mais elle se surprend souvent à être impatiente, irritable, particulièrement avec les enfants. Elle investit de plus en plus dans son travail où elle a le sentiment de vraiment s'épanouir ainsi que dans les activités sociales qu'elle considère nécessaires à son succès. La partie la plus importante de sa vie se trouve de plus en plus à l'extérieur de la famille. Elle rentre de plus en plus tard, elle est moins intéressée à prolonger les vacances, mais ce sont toujours les exigences de sa carrière qui en sont apparemment la cause.

### 3. Les causes de la dépression

Si Paul n'est pas plus satisfait de sa vie, c'est avant tout parce qu'il ne s'occupe pas vraiment de la satisfaction de ses besoins. En fait, il n'est sensible qu'à un de ses désirs: celui de rendre les autres heureux. Mais il y a plus: il ne croit même pas qu'il soit opportun de se soucier de sa satisfaction. Selon lui, il serait égoïste de donner de l'importance à sa satisfaction.

Pour Paul, l'amour véritable est affaire de générosité. Le fait qu'il soit toujours prêt à comprendre, à pardonner et à écouter est la meilleure preuve de son amour pour Judith et pour les enfants. En fait, il considère que cette attitude respectueuse est essentielle à la qualité de sa relation avec ses proches, même ses amis.

Bien sûr, il n'est pas toujours vraiment d'accord avec Judith. Certaines de ses façons d'agir l'irritent, l'inquiètent, le blessent ou l'exaspèrent. Mais il ne s'autorise pas à la confronter vraiment ou à exiger un changement; tout au plus ose-t-il suggérer délicatement des améliorations. Il insiste alors pour qu'elle ne considère pas ces remarques comme des critiques ou des reproches mais seulement comme des observations qu'il veut lui soumettre.

Le résultat de cette façon d'agir est prévisible: Judith tient rarement compte de ces remarques car elle n'en décèle pas l'importance réelle aux yeux de Paul. Elle ignore simplement ces commentaires lorsqu'elle les trouve désagréables ou lorsqu'ils la dérangent. Elle trouve bien agaçant que certaines de ces critiques reviennent régulièrement sur le tapis. Lorsque c'est le cas, elle se fâche ou change le sujet de conversation.

Et sans comprendre le lien avec cette attitude "compréhensive et respectueuse", Judith reproche souvent à Paul d'être trop passif, trop mou. Elle trouve qu'il manque d'ambition et d'initiative, mais elle n'insiste pas trop pour ne pas le blesser. Et elle tait souvent ses insatisfactions: comment oserait-elle faire autrement alors qu'il est si complètement dévoué?

---

Voici donc le résultat typique de l'amour inconditionnel: deux personnes qui sont déprimées sans savoir pourquoi. Deux personnes pleines de ressources qui fuient, chacune à sa façon, un problème non identifié, un problème qui découle directement de la bonne volonté qu'ils mettent à réussir leur vie conjugale et familiale. Nous sommes également devant une vie de couple moribonde où le dialogue est de plus en plus absent. Les médicaments, l'alcool et le burnout ne sont probablement plus très loin, le divorce suivra éventuellement. Quel gâchis!

### **D'où ça vient ?**

Cette façon d'éviter le contact au nom du respect est très pernicieuse. Elle repose principalement sur la bonne volonté, sur le désir de faire ce qui est le mieux pour assurer le succès de la relation. La plupart du temps, on trouve cette méthode chez des personnes qui jouissent d'une excellente éducation. Contrairement à ce qui est le cas dans bien des problèmes interpersonnels, il ne s'agit pas d'un fonctionnement qui reproduit les comportements abusifs d'une famille dysfonctionnelle, bien au contraire.

Pourtant, il ne s'agit pas non plus d'un comportement naturel. Les lois de la nature ne conduisent pas à ces façons d'aimer inconditionnellement. Toutes les espèces vivantes connaissent instinctivement la valeur de l'égoïsme par lequel chaque être devient responsable de veiller à sa survie et à sa satisfaction. En fait, c'est dans une des découvertes les plus importantes de la psychologie qu'on trouve le germe de ce mythe néfaste.

#### **1. Le développement du potentiel humain**

Au cours des années 50, la psychologie a commencé à s'intéresser vraiment au développement du potentiel humain. Les spécialistes déclaraient alors que les individus n'utilisaient habituellement qu'une infime partie de leurs capacités; ils ont entrepris de développer des moyens d'exploiter ce potentiel inutilisé.

On a alors identifié une force fondamentale commune à tous les êtres vivants: la "tendance actualisante". Il s'agit d'une tendance innée à se développer autant que possible dans l'environnement où on se trouve. C'est la force de croissance qui pousse tous les êtres vivants à protéger leur vie si elle est menacée et à s'épanouir autant que possible lorsque les conditions le permettent.

---

## 2. Un environnement favorable à l'épanouissement

Le psychologue Carl Rogers a alors introduit l'idée suivante: si on fournit un environnement non menaçant, la tendance actualisante peut se manifester librement et la personne a naturellement tendance à faire le nécessaire pour s'épanouir au maximum. Il présentait la "compréhension empathique" et la "considération positive inconditionnelle" comme les principaux moyens de créer ces conditions favorables.

C'est ainsi que l'empathie et l'acceptation inconditionnelle sont devenues des règles générales dont la plupart des thérapeutes d'orientation humaniste s'inspiraient pour guider leurs interventions. En respectant ces balises, le psychothérapeute crée des conditions idéales pour libérer les forces de croissances qui sont disponibles chez la personne. Encore maintenant, la plupart des auteurs considèrent ces ingrédients comme essentiels à l'établissement d'une relation psychothérapique de qualité et, par conséquent, au succès de la thérapie.

### a. Les extrapolations

Bien sûr, les bons résultats et la popularité aidant, on a voulu appliquer les mêmes principes à d'autres contextes. La relation maître-élève fut une des premières à être explorée avec un certain succès. La relation parent-enfant était aussi une extrapolation qui venait spontanément à l'esprit, de même que les relations patron-employés. Et pourquoi pas aussi, tandis qu'on y est, les relations entre amis, entre conjoints ou même entre gouvernements et entre pays?

Personne n'est surpris de constater l'échec total des tentatives d'application en politique internationale. Mais l'idée d'une utilisation dans les relations amicales et conjugales est plus tenace. Le mythe de l'amour inconditionnel en est la manifestation la plus évidente.

### b. La vulgarisation

En plus des tentatives d'application plus large, les simplifications qui ont accompagné la vulgarisation de ces concepts ont contribué au développement de visions erronées comme celle de l'amour inconditionnel. Deux transformations de ce genre ont des conséquences particulièrement importantes: l'application dans les relations égalitaires et l'application sans discrimination.

---

## - Contexte

La considération positive inconditionnelle définie par Rogers s'applique dans le contexte d'une relation non symétrique. C'est le professionnel qui adopte cette attitude pour des raisons thérapeutiques et personne ne s'attend à ce que le client ait un comportement semblable. En fait, si le client s'efforçait d'en faire autant, les efforts du thérapeute seraient voués à l'échec car il obtiendrait exactement le contraire de la spontanéité et de l'ouverture qui sont les résultats désirés.

Lorsqu'on transpose cette approche en éducation ou dans la relation entre le parent et l'enfant, on se situe encore dans un cadre asymétrique. Les deux personnes n'ont pas des responsabilités semblables dans la relation. Il est normal qu'une des deux se mette temporairement au service du bien ou de l'épanouissement de l'autre. Des nuances sont nécessaires pour adapter la méthode à la relation parentale, mais le principe fondamental demeure utilisable.

Mais lorsqu'on veut l'appliquer dans les relations entre amis, entre conjoints ou entre pays, la situation est tout à fait différente. Les deux interlocuteurs ont un statut égal et des ressources comparables. Il est alors bien plus efficace de laisser à chacun la responsabilité de voir à l'atteinte de ses objectifs et à sa satisfaction.

Même lorsque les deux parties veulent vraiment collaborer à l'atteinte de la plus grande satisfaction mutuelle possible, la connaissance intime que chacun a de ses propres besoins nous force à constater qu'il est le mieux placé pour les faire valoir et vérifier s'ils sont satisfaits. La générosité qui consiste à prendre en charge les besoins de l'autre nécessite au contraire des efforts considérables dont les résultats sont incertains. Comment s'assurer en effet qu'on a bien deviné les besoins de l'autre? Comment être certain de leur degré exact de satisfaction?

## - Simplifications

Il faut noter aussi que l'idée d'acceptation inconditionnelle a été largement galvaudée à l'occasion de la vulgarisation suscitée par sa popularité. Au départ, il s'agissait surtout d'une forme de respect fondamental de la personne dans son ensemble et d'une attitude d'accueil à son égard. La "considération positive" s'appliquait, pourrait-on dire, à l'essence de ce qu'est la personne plutôt qu'à ses opinions, ses réactions et ses actes.

Mais avec l'aide des vulgarisateurs, c'est devenu une obligation d'accepter n'importe quoi, de ne rien discuter, de ne rien évaluer et de ne jamais porter le moindre jugement. Le mythe de l'amour inconditionnel s'appuie essentiellement sur cette absence de discrimination en interdisant de juger

---

et de contester quoi que ce soit. Il nous conduit plus ou moins directement à renoncer à notre jugement et à éviter toute forme de confrontation ou de conflit.

Une fois ce degré de simplification atteint, il est facile de mettre cette obligation au service de la peur du contact réel. L'acceptation inconditionnelle devient alors une garantie qui met les deux partenaires à l'abri de la peur du jugement, de la confrontation ou du rejet. Elle sert alors de mécanisme d'évitement du contact.

### **Les conséquences**

Les inconvénients des implications ci-dessus ne sont pas nécessairement évidents à première vue. Pourquoi serait-il néfaste de renoncer à juger les autres, particulièrement nos proches? Pourquoi est-il grave d'éviter les conflits? Pourquoi ne ferions-nous pas l'effort de deviner les besoins de l'être aimé et pourquoi ne pas prendre le temps de vérifier s'ils sont comblés?

Le mythe de l'amour inconditionnel prétend qu'il faut éviter de juger et de faire des reproches aux personnes qu'on aime, qu'il faut faire la preuve de notre amour par des gestes de générosité. Mais l'expérience démontre qu'il s'agit d'une erreur dont les conséquences sont graves non seulement pour la personne qui cherche à s'y conformer, mais aussi pour la relation elle-même.

#### **1. Relation asymétrique**

Sans que cela soit bien clair pour l'autre ou pour elle-même, la personne qui tente de faire preuve d'amour inconditionnel adopte, dans la relation, une position de domination. Elle choisit de se mettre au service de l'épanouissement d'un être qui a besoin de ces conditions favorables pour se développer. Par cette option, elle place l'autre dans une position d'infériorité; elle le traite comme un être plus faible qui n'est pas capable de voir à sa propre satisfaction.

Dans le cadre d'une relation professionnelle où le psychothérapeute est engagé pour aider le client, ce déséquilibre des responsabilités est souhaitable. Si le client était capable de s'épanouir aussi bien par ses propres moyens, il ne ferait pas appel au spécialiste. Mais dans une relation entre conjoints, cette inégalité promet des problèmes importants dans un avenir prochain.

#### **2. Renier ses besoins**

C'est une chose très facile pour un psychothérapeute qui rencontre son client une heure par semaine et se réserve au moins 128 heures chaque semaine pour s'occuper de ses propres besoins.

---

C'est déjà plus difficile pour un éducateur ou un parent qui doit être disponible beaucoup plus régulièrement. Mais pour un conjoint qui est en interdépendance constante avec son partenaire, c'est se condamner à renoncer à la plupart de ses besoins, de ses désirs et de ses objectifs personnels.

Et on ne peut renoncer à ses besoins sans conséquences graves. S'ils existent, c'est pour nous indiquer les actions nécessaires à notre survie et à notre développement. Ils sont les outils les plus fondamentaux de la tendance actualisante. Y renoncer, c'est se condamner irrémédiablement à une perte considérable de vitalité.

C'est effectivement ce renoncement qui est à l'origine des symptômes dépressifs qu'on observe typiquement chez les personnes qui se soumettent au mythe de l'amour inconditionnel. Tout comme Paul, ils manquent d'enthousiasme, d'énergie, d'ambition, de créativité et de buts.

### 3. Absence de contact réel

Le contact entre deux êtres n'est possible que si chacun des deux a une existence propre. Le contact se fait lorsque les frontières des deux personnes se touchent. Autrement, on ne peut parler que de fusion ou de symbiose.

Si une des deux personnes fait disparaître les occasions où les frontières se heurteraient, elle empêche le contact d'avoir lieu. Lorsque Paul évite toute critique et s'oblige à être toujours aimant et compréhensif, il prive la relation de moments forts où les besoins ou les désirs des deux conjoints viendraient en conflit. Il évite ainsi des frictions, bien sûr, mais il y perd de précieuses occasions d'adaptation qui serviraient à refaire l'équilibre dans le couple et à réorienter les conjoints dans des directions plus favorables à leur épanouissement et à leur satisfaction.

C'est dans l'espoir de favoriser le développement d'une relation solide que Paul sacrifie ainsi ses exigences et ses objections, mais c'est le contraire qu'il obtient. Tout comme une personne a besoin d'obstacles (en quantité et en importance raisonnables) pour développer ses forces et son autonomie, une relation gagne une partie importante de sa solidité à travers des conflits ou des frictions résolues avec succès. L'identité et la solidité de chaque personne se créent à travers les frictions entre ses désirs et son environnement; celles du couple se bâtissent surtout à l'occasion des frictions entre les conjoints.



---

#### 4. Globalement

En somme, on peut résumer les conséquences de l'amour inconditionnel en disant qu'il conduit à la dépression plus ou moins générale du partenaire qui s'y conforme et à l'affaiblissement ou à la mort de la relation que cet amour visait à préserver.

Il faut souligner qu'il conduit également, la plupart du temps, à une certaine aliénation du partenaire que cette attitude cherche à "protéger". En le plaçant implicitement en position d'infériorité, l'amour inconditionnel le prive de son autonomie. En lui évitant les confrontations, il lui enlève les occasions de bâtir et de mesurer ses forces. En le faisant bénéficier de la générosité de l'autre, il lui interdit d'affirmer sa volonté propre.

#### L'amour-contact

La première étape, si on veut sortir de cette impasse, c'est de savoir clairement que l'amour inconditionnel est une fausse piste. Tant qu'on croit qu'il s'agit de la plus belle forme d'amour, ou de la meilleure façon de bâtir une relation solide, on n'est pas tenté d'abandonner cette méthode. Toute la partie précédente de cet article pourrait servir à supporter cette découverte essentielle.

Mais cette compréhension n'est qu'une étape préliminaire. Le véritable travail se fait dans l'établissement de ce que j'appelle "l'amour-contact". Les moyens sont simples: ils permettent au dialogue de s'établir entre deux partenaires égaux, en misant sur les forces vitales qui se manifestent naturellement en chacun.

C'est à travers trois moyens qui se complètent et se renforcent mutuellement que se crée l'amour-contact. Ces moyens sont des principes de communication et des façons d'agir à la fois. Idéalement, le couple devrait les adopter d'un commun accord, en remplacement des normes de l'amour inconditionnel.

##### 1. Identifier ce qui nous convient

Le mythe de l'amour inconditionnel nous invite à oublier ce que nous voulons pour nous mettre au service des besoins et des désirs de l'autre. Ce qu'il faut faire, au contraire, si on veut bâtir une relation d'amour-contact, c'est nous mettre à l'écoute de nos besoins. Il faut être attentif aux indices qui nous permettent de connaître nos préférences, nos désirs, nos souhaits, nos ambitions, nos goûts et même nos caprices.

---

Dans chaque situation, dans chaque contact, on peut ainsi identifier ce qui nous convient et ce qui ne nous convient pas. On peut facilement distinguer, par la même occasion, le degré d'importance pour nous de chacune de ces préférences.

C'est à travers ces réactions immédiates que nous retrouvons un contact intime avec nos besoins et la hiérarchie dans laquelle ils s'organisent. Bien sûr, nos sentiments et nos émotions sont les principaux outils de cette recherche. (Voir: *À quoi servent les émotions.*)

## 2. Informer l'autre de ce qui nous importe

Le deuxième ingrédient essentiel de ce changement dans la relation consiste à informer l'autre de ces besoins qu'on a identifiés. L'amour inconditionnel nous invite à ne pas communiquer nos besoins ou même nos préférences, dans l'espoir généralement déçu que l'autre les devine et prenne l'initiative d'y répondre. L'amour-contact, au contraire, s'appuie sur le fait que chacun informe l'autre de ses besoins et de ses manques, en incluant leur importance particulière.

Mais il faut bien comprendre ici qu'il ne s'agit pas d'affirmer nos besoins comme s'il s'agissait d'obligations pour l'autre. Il s'agit plutôt de faire connaître à notre partenaire les différents besoins et préférences qui nous habitent, incluant l'importance et l'urgence relatives de chacun.

L'autre demeure libre d'agir comme il le désire, mais il est bien informé de ce qui se passe en nous du point de vue de la satisfaction et des manques que nous éprouvons. C'est ainsi qu'il peut connaître, au présent, les aspects les plus importants de la situation et de l'état de la relation.

## 3. Négocier les solutions

Bien sûr, dans l'amour-contact, les besoins des deux partenaires sont rarement semblables au même moment. La plupart du temps, les manques de l'un ne correspondent pas chez l'autre à un désir réciproque qui permettrait de le combler.

La satisfaction que chacun obtient est forcément le résultat d'une négociation, c'est-à-dire d'une interaction dont le but est la plus grande satisfaction de toutes les personnes impliquées. C'est un autre ingrédient essentiel de l'amour-contact: le dialogue créateur de solutions satisfaisantes. (Voir "*Négocier avec un partenaire*".)

C'est donc l'inverse des habitudes caractéristiques de l'amour inconditionnel qu'on trouve dans les fondements de l'amour-contact. Les besoins ne sont pas des obligations mais des indications de directions favorables. L'expression des besoins n'est pas interdite; elle est un outil nécessaire à

---

une saine négociation. Les besoins exprimés ne correspondent pas à des mises en demeure, ils sont l'amorce d'un dialogue, les déclencheurs d'une recherche de satisfaction mutuelle.

## Conclusion

Face au mythe trompeur de l'amour inconditionnel, je vous propose ici l'option de l'amour-contact. Il s'agit d'une solution aux limites de la permissivité excessive, mais il s'agit aussi d'une direction de développement qui vise à donner à la relation amoureuse ses qualités les plus importantes.

L'amour-contact implique nécessairement deux êtres différents. Ce sont leurs différences qui font la richesse du couple et en multiplient la vitalité. C'est parce qu'ils sont distincts qu'ils peuvent se rencontrer et se nourrir dans le contact. C'est par leurs différences que leur rencontre devient créatrice de vie et de satisfactions autrement impossibles.

L'amour-contact implique aussi des frontières individuelles qui viennent à se toucher. Le contact peut être doux ou rude, il peut être aimant ou agressif, il peut être intense ou subtil. Mais toujours le contact est nourrissant par les échanges qu'il rend possibles. Les effets bénéfiques nécessitent parfois des efforts tenaces ou des négociations intenses, mais ils sont toujours au rendez-vous si le contact réel est sauvegardé.

C'est pour la même raison que les mythes amoureux conduisent toujours à une perte de vitalité. Ils ont une caractéristique commune: l'évitement du contact réel.

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 4 **Les caractéristiques d'une mauvaise communication**

---

### ***Caractéristiques d'une mauvaise communication.***

- La vérité : tu insistes pour dire que tu as raison et que l'autre a tort.
- Le blâme : tu dis que l'autre est responsable d'un problème.
- Le martyr : tu dis que tu es une victime innocente et que l'autre est méchant.
- Le dénigrement : tu dis que l'autre est un raté parce qu'il fait toujours ou jamais certaines choses.
- Le désespoir : tu abandonnes et insistes que cela ne vaut pas la peine d'essayer.
- L'exigence : tu dis que tu as droit à un meilleur traitement mais tu refuses de demander clairement ce que tu veux.
- Le déni : tu dis que tu ne te sens pas en colère, blessé ou triste alors que c'est le cas.
- L'agression passive : tu boudes, tu te retires ou tu ne dis rien, tu peux faire claquer les portes ou faire une crise.
- Le blâme de soi : au lieu de chercher une solution, tu agis comme si tu étais une personne terrible.
- La solution : au lieu d'écouter l'autre exprimer sa tristesse, sa colère ou sa douleur, tu essaies de résoudre son problème.
- Le sarcasme : tes mots ou le son de ta voix expriment de la tension ou de l'hostilité que tu ne reconnais pas directement.
- Le bouc-émissaire : tu suggères que l'autre personne a un problème et que tu es correct, heureux et pas impliqué dans le conflit.
- La défense : tu refuses d'admettre tes torts ou ton imperfection.
- La contre-attaque : au lieu de reconnaître comment l'autre personne se sent, tu réponds à la critique en critiquant à ton tour.
- La diversion : au lieu de faire face à ce que tu ressens ici et maintenant, tu fais une liste de plaintes concernant des injustices passées.

## ANNEXE 3

### RENCONTRE 4 **Liste de cibles pour une communication efficace**

---

***Liste de cibles pour une  
communication efficace.***

**Comportements problématiques :**

Utiliser une tierce personne pour faire passer nos messages

Accuser, blâmer, se mettre sur la défensive

Abandonner, avoir honte

Interrompre

Généraliser outre mesure (dramatiser, passer aux extrêmes, être catégorique)

Moraliser, sermonner

Parler sur un ton sarcastique

Éviter du regard

Lire dans les pensées de l'autre

Laisser tomber le sujet

Commander, condamner

M'enliser dans le passé

Monopoliser la conversation

Menacer

Tourner en ridicule

**Alternatives possibles :**

Parler directement à la personne

Exprimer ce que je vis (je me sens... quand...)

Accepter ma responsabilité, parler en «je »

Écouter

Nuancer mes affirmations : parfois, peut-être, mesurer la justesse de mes affirmations

Exprimer clairement et brièvement le problème qui se pose

Parler sur un ton neutre

Regarder à qui je m'adresse

Reformuler ce que l'autre dit

Me reprendre, retourner au problème

Suggérer des alternatives possibles

M'en tenir au présent et au futur pour corriger les problèmes du passé

Laisser l'autre s'exprimer

Informar calmement des conséquences des comportements

Reformuler, vérifier ce que j'ai compris avec respect

## RENCONTRE 5

---

### *Qui fait mon bonheur?*

#### Objectifs

- ⇒ Définir le concept de dépendance affective.
- ⇒ Prendre conscience de nos peurs, besoins, manques.
- ⇒ Identifier les caractéristiques de la dépendance affective.
- ⇒ Se sensibiliser sur « comment en sortir ».

#### Matériel requis

- ☐ Textes *L'histoire d'Annie*.
- ☐ Textes *La suite de l'histoire*.
- ☐ Feuilles *Quelques notes*.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes par les deux animatrices, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 14 h 00      Exposé théorique et interactif (animatrice)  
Les participantes sont invitées à intervenir.

#### La dépendance affective

Qu'est-ce que c'est?

Ce terme « dépendance affective » a été popularisé suite à la parution du livre *Ces femmes qui aiment trop* de Robin Norwood au milieu des années quatre-vingt-dix. Est-ce l'étiquette d'un comportement maladif?



---

Il y a un an maintenant s'est terminée une relation amoureuse qui durait depuis quatre ans, j'ai encore beaucoup de peine...

Je ferais tout pour ne pas déplaire à mon conjoint que j'aime. Je peux m'oublier, ce n'est pas grave. Ce qui serait plus grave serait qu'il me quitte...

Pour moi, les contacts sexuels représentent un besoin...

La « dépendance affective » est vue comme une maladie dont il faut se débarrasser ou finalement, un « diagnostic » qui explique les insatisfactions vécues. Cela a pour effet d'amener les femmes à remettre en question leurs besoins affectifs, à se demander si elles sont normales d'avoir des réactions émotives fortes.

**Les besoins affectifs sont importants!**

Les êtres vivants n'ont pas que des besoins physiques, ils ont aussi des besoins affectifs, ils ne sont pas aussi palpables, mais chose certaine ils existent. Il a été démontré que, dans certains orphelinats où la charge de travail était très grande, les bébés recevaient seulement les soins physiques nécessaires, sans contact chaleureux, sans attitude bienveillante, certains tombaient dans un état de torpeur et ils se laissaient mourir.

L'adulte a lui aussi des besoins affectifs tout au long de sa vie. Nous devons les satisfaire pour conserver notre équilibre affectif et notre santé mentale.

**On parle de dépendance affective quand...**

Je suis responsable du bonheur de l'autre ou l'autre est responsable de mon bonheur. Dans le premier cas, la femme se place dans une position de « donneur » elle prend soin, a un regard constant sur l'autre, lui décrocherait « la lune » pour obtenir de l'autre attention, amour... Dans le second cas, elle est dans le rôle de « receveur », elle est en attente de l'autre, dans un état chronique de demande, de peur de l'abandon... Dans un cas comme dans l'autre, c'est de faire porter à l'autre la responsabilité de la satisfaction de mes besoins. Et cette dynamique se joue à deux (donneur/receveur) d'où le terme codépendance.

En effet, si l'un des deux ne jouait pas le jeu, l'autre devrait nécessairement s'affranchir de sa dépendance ou quitter la relation qui deviendrait invivable. Vous comprendrez qu'une personne dépendante établit une relation avec une personne codépendante.

---

Caractéristiques : (solliciter participation, les noter au tableau.)

- Je n'existe pas pour moi.
- Je m'engage dans une relation amoureuse destructrice et je me sens incapable de décrocher.
- Si l'autre part, je perds une partie de moi-même.
- Je n'ai pas de « je ».
- L'amour est un refuge d'où idéalisation, espoirs sans fondement, rationalisations, interprétations favorables de gestes contradictoires. (jaloux, violent parce qu'il m'aime)
- Je ne me reconnais pas de droits personnels.
- Relation dominée par l'intensité :  
Consommation abusive, sexe, violence, jalousie extrême, dynamique amour/haine.
- J'attends tout de l'autre.
- Je me sens responsable de l'autre.
- Je veux changer l'autre, le contrôler au nom de l'amour.
- Je laisse les autres décider pour moi.
- Je perds des acquis ou de l'autonomie.
- Je me culpabilise pour tout.
- Mon couple est isolé socialement.
- J'ai une mauvaise opinion de moi.
- Je me sens « sous-alimentée » affectivement.

- 
- Je me laisse envahir par les autres, je vis à travers eux.
  - J'ai un sentiment de vide, de solitude, d'incompréhension.
  - J'ai une image négative de moi.
  - Je rêve d'un avenir meilleur, fantasmagories.
  - Je vis de l'angoisse, des inquiétudes, frustrations, ennui.
  - Je vis de la fusion.
  - Notre relation est inégale : un aime plus que l'autre.
  - J'ai l'impression d'assumer plus que ma part de responsabilité, de blâme ou culpabilité.
  - J'ai tendance à m'attacher à des amours inaccessibles ou à des personnes hors d'atteinte.
  - Je suis convaincue que je ne mérite pas d'être heureuse, je dois donc gagner le droit de jouir de la vie.
  - Comme je suis habituée au manque d'amour, j'ai une patience et une tolérance démesurées.
  - Cycle répétitif de souffrance : passion→ déception→ blâme→ rupture.

Évolution de la dépendance affective. (processus expliqué au tableau)  
L'enfant grandit dans un milieu incompetent à répondre à ses besoins affectifs.  
Ce qui amène une insécurité affective et un manque de confiance en soi. Il va rechercher la valorisation des autres pour fonder son estime de soi.



Incapable, ensuite, d'établir des relations interpersonnelles saines à partir de ses propres ressources, il espère que l'autre dans un lien affectif privilégié devinera ou dévoilera sa personnalité cachée.

↓

Ne réussissant pas à se réaliser, à être bien, il trouvera des compensations pour exprimer ou anesthésier sa douleur. (alcool, drogues, travail, nourriture...)

↓

Il va déprécier les sources de valorisation autres que le couple et va attendre de son objet d'amour une réponse exclusive à ses besoins, ou va être au service de l'objet d'amour en espérant une réponse exclusive à ses besoins.

↓

Il refoulera des sentiments de colère et de tristesse et éprouvera fréquemment des symptômes physiques et psychologiques (maux de tête, malaises gastriques, dépression...), éprouvant de moins en moins de plaisirs dans des activités compensatoires.

14 h 45      Pause

15 h 00      Activité (co-animatrice)  
L'histoire d'Annie. (annexe 1 de la Rencontre 5)  
En dyade lire, échanger et noter vos impressions, commentaires... (10 minutes)  
puis distribuer : La suite de l'histoire. (annexe 2 de la Rencontre 5)  
  
Retour en grand groupe sur L'histoire d'Annie et sa suite.  
Chacune des participantes est invitée à partager sur ce qui la rejoint, son expérience...

15 h 30      Sortir de la dépendance affective (co-animatrice)  
Solliciter participation sur des moyens et les noter au tableau.

- Renverser le processus d'aliénation. (au lieu de renoncer à être moi-même ,je dois apprendre à me respecter)
- Je dois devenir importante à mes propres yeux.
- Assumer mon besoin d'être aimée.
- Accorder de l'attention à ce que je ressens.
- M'autoriser à ressentir et y consentir.

- 
- Aller au-delà de l'anxiété.
  - Rebâtir son estime de soi.

Sortir de la dépendance implique entrer dans un processus de changement, cela impliquera une série d'étapes à franchir, mais disons d'une façon simple que la personne dépendante doit faire exactement le contraire de ce dont elle a l'habitude.

15 h 55      Fin de la rencontre  
L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

16 h 00      Fin de la rencontre

### **Pour aller plus loin**

- ◆ Feuilles «*Quelques notes*». (annexe 3 de la Rencontre 5)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 5 **L'histoire d'Annie**

\_\_\_\_\_

Annie est une femme intelligente mais ne comprend pas pourquoi elle se lie à des personnes qui ne l'aiment pas vraiment, qui ne sont là que pour le sexe et pour l'exploiter. Ses relations se présentent toujours de la même manière : au début l'autre est fou ou folle d'elle, cela la transporte de joie et elle est certaine d'avoir trouvé « l'âme sœur. » À chacune de ses ruptures, et elles sont nombreuses, Annie se sent rejetée et cela l'atteint au plus profond d'elle-même : « *j'dois pas être intéressante, j'suis moche, personne ne voudra jamais de moi...* » Et afin de diminuer son chagrin, engourdir sa douleur elle s'offre quelques verres...

Avec ses « partenaires », Annie est généreuse, elle leur prépare des « petits soupers », range leurs « affaires », s'occupe du logis... Tout ce qu'elle espère en retour c'est qu'ils ou qu'elles l'aiment! Elle profite des relations sexuelles pour ramasser des miettes de tendresse et obtenir quelques caresses. Elle ne parle pas de son besoin d'amour et de ses rêves de gestes tendres. Elle est convaincue que ses amant(e)s devineront ses désirs.

Quand elle se décide à devenir un peu plus exigeante, comme demander une partie du loyer. Quand elle ose être plus elle-même, dire qu'elle voudrait plus de tendresse, ces personnes s'effacent doucement... elle n'a pas d'explications et ne comprend pas pourquoi tout est fini... Dès lors, Annie « engourdit » sa peine. Elle se sent moins attrayante, un peu plus vieille que la dernière fois... elle recherche à nouveau l'amour et rencontre quelqu'un fréquemment qui l'exploite encore plus que le ou la précédent(e)...

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook or a sheet of stationery designed for writing. The edges of the paper are slightly irregular, suggesting it might be a scan of a physical document. There is no handwriting or other markings on the page.

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 5 **La suite de l'histoire**



---

## *La suite de l'histoire d'Annie.*

Annie a toute l'information pour comprendre son malheur et s'en sortir, seulement elle hésite à se faire confiance et à faire confiance à son expérience pour s'arrêter et en tenir compte. Chaque jour, elle a des sentiments, des impressions, des réactions... qui pourraient l'éclairer, si elle prenait la peine d'en tenir compte.

### Voyons ce que Annie ignore systématiquement :

Son amant(e) (plus que les précédent(e)s) lui donne peu d'affection et a peu de gestes tendres à son égard.

*(Annie classe cette information comme pas trop importante, cette personne se montre passionnée.)*

Malgré, les « je t'aime et te trouve belle », elle perçoit certaines de ses réactions comme méprisantes. Par exemple, on lui fait des remarques sur la forme de ses seins, on la « taquine » à propos de ses grosses fesses...

*(Annie ne veut pas s'arrêter à cette information, si elle se met à lui en vouloir et à désirer s'éloigner de ....)*

Elle est convaincue de ne pas recevoir autant qu'elle donne

(Quand elle pense à cela, elle repousse un sentiment rageur. Elle est frustrée, puis elle se console se disant : « il ou elle changera quand il ou elle va m'aimer encore plus ». Elle lui trouve toutes sortes de raisons : il ou elle passe un moment difficile, il ou elle a eu une enfance malheureuse... *Elle adopte aussi toute une autre série d'explications : « Je suis peut-être trop exigeante, j'ai un trop grand besoin d'amour, c'est à moi de changer mes attentes ».*)

Son amant(e) la repousse, lui disant qu'elle est « collante », lui reproche de s'agripper.

*(Même si elle est bouleversée de ses remarques, elle n'accorde pas d'importance à cette information. Elle retrouve un certain calme en se répétant qu'il est normal que son amant(e) n'apprécie pas les gestes d'attention car il ou elle n'est pas affectueux(se) de nature...)*

## ANNEXE 3

### RENCONTRE 5 **Quelques notes sur la dépendance affective**

---

## *Quelques notes.*

### **La dépendance affective : Qu'est-ce que c'est?**

Ce terme « dépendance affective » a été popularisé suite à la parution du livre *Ces femmes qui aiment trop* de Robin Norwood au milieu des années quatre-vingt-dix. Est-ce l'étiquette d'un comportement maladif?

*Il y a un an maintenant s'est terminée une relation amoureuse qui durait depuis quatre ans, j'ai encore beaucoup de peine...*

*Je ferais tout pour ne pas déplaire à mon ou ma conjoint(e) que j'aime . Je peux m'oublier, ce n'est pas grave . Ce qui serait plus grave serait qu'il me quitte...*

*Pour moi, les contacts sexuels représentent un besoin...*

La « dépendance affective » est vue comme une maladie dont il faut se débarrasser ou finalement, un « diagnostic » qui explique les insatisfactions vécues. Cela a pour effet d'amener les femmes à remettre en question leurs besoins affectifs, à se demander si elles sont normales d'avoir des réactions émotives fortes.

### **Les besoins affectifs sont importants !**

Les êtres vivants n'ont pas que des besoins physiques, ils ont aussi des besoins affectifs, ils ne sont pas aussi palpables, mais chose certaine ils existent. Il a été démontré que, dans certains orphelinats où la charge de travail était très grande, les bébés recevaient seulement les soins physiques nécessaires, sans contact chaleureux, sans attitude bienveillante, certains tombaient dans un état de torpeur et ils se laissaient mourir.

L'adulte a lui aussi des besoins affectifs tout au long de sa vie. Nous devons les satisfaire pour conserver notre équilibre affectif et notre santé mentale.

### **On parle de dépendance affective quand...**

Je suis responsable du bonheur de l'autre ou l'autre est responsable de mon bonheur. Dans le premier cas, la femme se place dans une position de « donneur » elle prend soin, a un regard constant sur l'autre, lui décrocherait « la lune » pour obtenir de l'autre attention, amour... Dans le second cas, elle est dans le rôle de « receveur », elle est en attente de l'autre, dans un état chronique de demande, de peur de l'abandon... Dans un cas comme dans l'autre, c'est de faire porter à l'autre la responsabilité de la satisfaction

---

de mes besoins. Et cette dynamique se joue à deux (donneur / receveur) d'où le terme codépendance.

En effet, si l'un des deux ne jouait pas le jeu, l'autre devrait nécessairement s'affranchir de sa dépendance ou quitter la relation qui deviendrait invivable. Vous comprendrez qu'une personne dépendante établit une relation avec une personne codépendante.

**Caractéristiques :**

- Je n'existe pas pour moi.
- Je m'engage dans une relation amoureuse destructrice et je me sens incapable de décrocher.
- Si l'autre part, je perds une partie de moi-même.
- Je n'ai pas de « je ».
- L'amour est un refuge d'où idéalisation, espoirs sans fondement, rationalisations, interprétations favorables de gestes contradictoires. (jaloux, violent parce qu'il m'aime)
- Je ne me reconnais pas de droits personnels.
- Relation dominée par l'intensité : consommation abusive, sexe, violence, jalousie extrême, dynamique amour/haine.
- J'attends tout de l'autre.
- Je me sens responsable de l'autre.
- Je veux changer l'autre, le contrôler au nom de l'amour.
- Je laisse les autres décider pour moi.
- Je perds des acquis ou de l'autonomie.
- Je me culpabilise pour tout.
- Mon couple est isolé socialement.

- 
- J'ai une mauvaise opinion de moi.
  - Je me sens « sous-alimentée » affectivement.
  - Je me laisse envahir par les autres, je vis à travers eux.
  - J'ai un sentiment de vide, de solitude, d'incompréhension.
  - J'ai une image négative de moi.
  - Je rêve d'un avenir meilleur, fantasmagories.
  - Je vis de l'angoisse, des inquiétudes, frustrations, ennui.
  - Je vis de la fusion.
  - Notre relation est inégale : un aime plus que l'autre.
  - J'ai l'impression d'assumer plus que ma part de responsabilité, de blâme ou culpabilité.
  - J'ai tendance à m'attacher à des amours inaccessibles ou à des personnes hors d'atteinte.
  - Je suis convaincue que je ne mérite pas d'être heureuse, je dois donc gagner le droit de jouir de la vie.
  - Comme je suis habituée au manque d'amour, j'ai une patience et une tolérance démesurées.
  - Cycle répétitif de souffrance : passion→ déception→ blâme→ rupture.

### **Évolution de la dépendance affective**

L'enfant grandit dans un milieu incompétent à répondre à ses besoins affectifs. Ce qui amène une insécurité affective et un manque de confiance en soi. Il va rechercher la valorisation des autres pour fonder son estime de soi.



---

Incapable, ensuite, d'établir des relations interpersonnelles saines à partir de ses propres ressources, il espère que l'autre dans un lien affectif privilégié devinera ou dévoilera sa personnalité cachée.



Ne réussissant pas à se réaliser, à être bien, il trouvera des compensations pour exprimer ou anesthésier sa douleur. (alcool, drogues, travail, nourriture...)



Il va déprécier les sources de valorisation autres que le couple et va attendre de son objet d'amour une réponse exclusive à ses besoins, ou va être au service de l'objet d'amour en espérant une réponse exclusive à ses besoins.



Il refoulera des sentiments de colère et de tristesse et éprouvera fréquemment des symptômes physiques et psychologiques (maux de tête, malaises gastriques, dépression...), éprouvant de moins en moins de plaisir dans des activités compensatoires.

### **Sortir de la dépendance affective :**

- Renverser le processus d'aliénation. (Au lieu de renoncer à être moi-même, je dois apprendre à me respecter.)
- Je dois devenir importante à mes propres yeux.
- Assumer mon besoin d'être aimé.
- Accorder de l'attention à ce que je ressens.
- M'autoriser à ressentir et y consentir.
- Aller au-delà de l'anxiété.
- Rebâtir son estime de soi.

Sortir de la dépendance implique entrer dans un processus de changement, cela impliquera une série d'étapes à franchir, mais disons d'une façon simple que la personne dépendante doit faire exactement le contraire de ce dont elle a l'habitude...

## RENCONTRE 6

---

### *La colère, une émotion comme une autre!*

#### Objectifs

- ⇒ Définir l'importance de cette émotion.
- ⇒ Identifier les différentes sources de colère.
- ⇒ Exprimer ses sentiments de colère.
- ⇒ Identifier de nouvelles façons pour exprimer sa colère.

#### Matériel requis

- ☐ Textes *La colère*.
- ☐ Feuilles *Expression de la colère*.
- ☐ Feuilles *Bons de colère*.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes par les deux animatrices, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 14 h 00      Exposé théorique et interactif. (animatrice)  
Les participantes sont invitées à intervenir. Inscrire au tableau les principaux concepts.
- Pourquoi avons-nous des émotions?  
Souvent perçues comme des obstacles, des erreurs, des faiblesses, nous tentons alors de les contrôler, de les empêcher de se manifester. Pourtant elles sont là pour nous aider à nous adapter à chaque situation de notre

---

vie. « *Mes réactions émotives m'indiquent dans quelle mesure mes besoins sont satisfaits ou non* ». Les émotions sont des messages précis à propos de notre équilibre intérieur.

- La colère, à quoi sert-elle?

La colère est une émotion souvent censurée, étouffée... Elle est perçue à tort comme dangereuse, destructrice, un manque de maîtrise. Pourtant elle est une énergie utile pour vaincre un obstacle. La colère sert à mobiliser notre énergie pour faire changer les choses, les comportements des autres ou nos comportements qui ne nous conviennent pas.

- L'explosion d'une colère :

*Quelqu'un vous marche sur un pied dans une file d'attente, vous ressentez de la colère... Comment réagissez-vous?*

*Ah c'est long! Il y a trop de monde!*

La colère éclate mais sans cible.

*Ah ce commis-là, c'est toujours long, il n'est pas vraiment efficace!*

La colère éclate mais vise une mauvaise cible, un bouc émissaire.

*Je m'en veux, j'aurais dû venir plus tôt!*

La colère éclate mais vise une mauvaise cible, contre moi.

*S'il mettait des cordes aussi pour gérer la file!*

La colère éclate mais vise à s'en prendre à un faux obstacle.

*Je m'adresse à la personne qui m'a marché sur le pied, c'est très désagréable, SVP faites attention!*

La colère éclate et s'adresse à l'obstacle réel.

À l'intérieur de cet exemple, il est possible qu'il existe plusieurs versions d'une même colère. Il est important de retenir que pour me servir efficacement de ma colère, je dois m'en prendre à l'objet réel.

Pour identifier l'obstacle réel à ma satisfaction, j'ai besoin d'analyser les situations en regard de ma responsabilité personnelle. La notion de responsabilité est importante dans la gestion de la colère.



---

● Les trois principales sources de la colère :

La frustration « *quelqu'un qui ne tient pas sa promesse... lorsque je suis privée de ce que l'on me doit... lorsque je suis dépossédée...* »

L'intrusion dans mon territoire « *un intrus dans ma maison..., un inconnu dans une file qui entre dans ma bulle...* »

L'entrave à ma liberté de temps ou de mouvement « *mon patron modifie mon horaire de travail sans me consulter..., il y a foule dans une petite boutique...* »

14 h 30      Échange, partage en lien avec le thème de la colère. (animatrice)  
Permettre à chacune des participantes de s'exprimer.

? *Est-ce que vous reconnaissez en vous de la colère?*

? *Comment se manifeste-t-elle?*

? *Quelles sont les sources de cette colère?*

? *Quelles sont les paroles de reproches que vous utilisez?*

14 h 45      Pause

15 h 00      Qu'arrive-t-il lorsque nous ignorons notre colère? (animatrice)  
Explication du processus au tableau.

Si je m'oppose, je considère mes réactions comme peu appropriées cela ne les empêche pas d'exister, je **repousse un sentiment**.



**J'accumule des frustrations**, les sentiments deviennent plus intenses, ma réaction est trop forte pour la situation présente.



Je parviens à empêcher la colère de s'exprimer de temps à autre, je me sens de plus en plus insatisfaite et je crois de moins en moins à une solution possible. Je choisis de m'éteindre, **une indifférence intérieure**, les indices sont éliminés.



Si cette indifférence persiste, des indices secondaires, plusieurs maux me guettent (angoisse, migraine, stress, maux de dos...), ce sont ***des réactions secondaires***. Les réactions saines (sentiments, émotions) qui étaient des indices de mon organisme pour attirer mon attention sur mes manques et besoins se sont transformées en problèmes (symptômes) qui empirent la situation. Ça devient difficile de s'attaquer à la cause réelle de mes maux, car elle est cachée derrière un mal qui prend de plus en plus de place.



Souvent, à ce moment, je commence à m'inquiéter, les symptômes me poussent à chercher à comprendre ce qui se passe. Mais cette inquiétude peut me pousser à une forme d'évitement, je veux juste régler les symptômes. Je me tourne vers des ***satisfactions illusoires et compensatoires***. Je peux rechercher un médecin qui me prescrira un « remède miracle », je cherche à gagner beaucoup d'argent « l'argent ne fait-il pas le bonheur? » Je travaille 20 heures par jour, je consomme...

Heureusement, ce ***processus est réversible et cela en tout temps***, mais plus nous sommes engagées sur la pente raide plus la remontée sera difficile, mais cela se fait. Ténacité, courage, aide professionnelle, moyens concrets pour renouer avec sa colère...

15 h 15      Activité sur l'expression de la colère. (co-animatrice)  
En dyade, répondre aux deux questions de la feuille « expression de la colère » (annexe 1 de la Rencontre 6)

15 h 15      Retour en grand groupe sur l'activité  
Chaque dyade partage au groupe ses réponses, les inscrire au tableau.

Écrire une lettre à la personne contre qui je suis en colère.

Faire de la danse aérobique, prendre des cours de karaté.

Frapper, tordre un oreiller.

Imaginer tout ce que vous pourriez faire à la personne contre qui vous êtes en colère, écrivez-en le scénario. (ne passez pas à l'acte)  
Extérioriser sa colère sans se faire de mal et sans faire de mal à l'autre...

---

15 h 30 Un petit mot sur : (animatrice)

Comment définir la colère versus la violence?

La colère est une émotion, la violence est un comportement. L'acte violent est habituellement un mauvais choix pour atteindre la satisfaction du besoin. C'est vivre la colère sur le modèle de la violence. La violence est une atteinte à l'intégrité « contraindre par la force physique ou psychique, brutaliser... Elle peut être de nature : physique, psychologique, verbale, sexuelle. La violence peut éclater sans cible, sur une mauvaise cible, sur un faux obstacle et sur l'obstacle réel, mais la violence est inacceptable.

*Un homme qui bat sa femme parce qu'elle veut le laisser s'en prend lui aussi à un faux obstacle. À première vue, il semble que son refus de rester avec lui soit l'obstacle qui empêche monsieur de réaliser son désir. Mais ce n'est pas vraiment le cas, sa femme n'est pas obligée de l'aimer ou de désirer la même chose que lui. Dans cet exemple, l'obstacle réel est plutôt la propre incapacité de monsieur. Il ne réussit pas à exercer une attraction suffisante pour que sa femme souhaite vivre avec lui.*

La notion de responsabilité est importante dans la gestion de la colère et la violence; si dans l'exemple précédent l'homme ne veut pas ou ne peut pas admettre sa propre incapacité, un changement est peu probable.

15 h 45 Remise de quelques bons de colère à chacune. (animatrice) (annexe 2 de la Rencontre 6)

En expliquant que ceux-ci leur donnent le droit de ressentir et d'exprimer de la colère (de manière saine), l'animatrice prend le temps de s'informer des réactions des participantes envers ces bons de colère.

15 h 55 Fin de la rencontre

L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

16 h 00 Fin de la rencontre

### **Pour aller plus loin**

♦ Texte « La colère ». (annexe 2 de la Rencontre 6)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 6 **Expression de la colère**

---

### *Expression de la colère.*

Indiquez des exemples de colère mal exprimée :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Identifiez des manières saines d'exprimer sa colère :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 6 **Bons de colère**

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

-----✂-----

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

-----✂-----

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

-----✂-----

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

---

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

---

## ***BON DE COLÈRE***

**Ce coupon donne le droit à sa propriétaire  
d'exprimer sa colère au moment et à l'endroit  
où elle en sentira le besoin**

***Froisser violemment et jeter rageusement!***

Valide jusqu'au 31 décembre 2099 et peut être photocopié au besoin

---



## ANNEXE 3

### RENCONTRE 6 **La colère**

---

## La colère...

La colère est une émotion comme une autre, malheureusement chez les femmes elle est souvent censurée, étouffée... Elle est perçue à tort comme dangereuse, destructrice. Elle est souvent vécue à travers des pleurs, de la tristesse. Pourtant, si je suis attentive à ce que je vis à l'intérieur de moi, cette colère m'aidera à mobiliser mon énergie pour faire changer les choses, les comportements des autres, mes comportements qui ne me conviennent pas. En d'autres mots, si je suis réceptive, j'entendrai ma colère « *t'as un besoin en souffrance, il y a quelqu'un ou quelque chose qui t'empêche de te sentir satisfaite, bien!* » Au lieu de l'ignorer, si je l'exprime, elle permettra un changement.

Il y a trois principales sources qui génèrent la colère :

- La frustration. « *quelqu'un qui ne tient pas sa promesse... lorsque je suis privée de ce que l'on me doit... lorsque je suis dépossédée...* »
- L'intrusion dans mon territoire. « *un intrus dans ma maison..., un inconnu dans une file qui entre dans ma bulle...* »
- L'entrave à ma liberté de temps ou de mouvement. « *mon patron modifie mon horaire de travail sans me consulter..., il y a foule dans une petite boutique...* »

À travers ces exemples, on peut voir que la colère concerne une situation présente et qu'elle nous permet de résoudre une difficulté.

Comment l'exprimer :

Plusieurs moyens sont envisageables, l'important est de garder à l'esprit que « *colère et violence ne sont pas synonymes.* » Oui à la colère! Non à la violence!  
Je dois l'exprimer sans me faire de mal et sans faire de mal à l'autre.

- ◆ Exemple : dénoncer ce qui se passe « *cela fait une heure que je t'attends, je me sens hors de moi!* » Je frappe dans un coussin, je crie...

Être à l'écoute de sa colère, apprendre à la vivre de manière constructive permettra à cette dernière de devenir une émotion très précieuse parce qu'elle nous donne la force nécessaire pour régler nos problèmes.

## RENCONTRE 7

---

*Non! non...non mais... mais...  
bien...ok... oui...*

### Objectifs

- ⇒ Définir les pré-requis à l'affirmation de soi.
- ⇒ Connaître la dynamique des comportements. (affirmatif, passif, agressif)
- ⇒ S'initier aux techniques d'affirmation.
- ⇒ Se donner des moyens pour accroître sa capacité affirmative.

### Matériel

- ☐ *Vignettes demandes/refus.*
- ☐ ciseau.
- ☐ 2 enveloppes.
- ☐ *Questionnaires échelle Rathus d'affirmation de soi.*
- ☐ Feuilles *Dynamique des comportements.*
- ☐ Feuilles *Conte de l'aigle.*
- ☐ Textes *Résumé de la Rencontre.*
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

### Déroulement

- |         |   |
|---------|---|
| 13 h 30 | Accueil (animatrice)<br>Accueil des participantes par les deux animatrices, bienvenue à toutes.   |
| 13 h 35 | Retour sur la semaine (animatrice)<br>Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?<br>Retour sur la semaine dernière selon les besoins.                       |
| 13 h 55 | Présentation de la rencontre<br>L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.   |
| 14 h 00 | Questionnaire : échelle de Rathus (animatrice)<br>(annexe 1 de la Rencontre 7)<br>Permet une évaluation de la capacité affirmative, de s'observer en regard de différents comportements, modes de réaction. |

---

Permettre un bref échange sur les réactions après avoir complété le questionnaire.

14 h 25      Exposé théorique et interactif. (animatrice)  
Les participantes sont invitées à intervenir

- Qu'est-ce que l'affirmation de soi?  
Inscrire au tableau les mots clés.

L'affirmation de soi c'est :

- Donner une opinion.
- Faire une demande.
- Exprimer un sentiment, un besoin.
- Exprimer un refus.
- Recevoir un compliment.
- Établir ses limites, se faire respecter.
- Se reconnaître des capacités.

mais elle implique aussi :

- un malaise. (souvent les comportements affirmatifs sont inhabituels et ces habiletés à développer)
- de la culpabilité. « Va-t-elle m'inviter encore? Je viens de lui dire non pour cette fois ».
- un « non contrôle » je n'ai pas d'emprise, de contrôle sur l'autre, comment le message est reçu, accepté ou non...

- Quels sont les pré-requis de l'affirmation?  
Au fur et à mesure, donner des exemples concrets.

Estime de soi : estime de soi et affirmation sont étroitement reliées; plus nous nous affirmons, plus nous nous estimons et plus nous nous estimons plus nous nous affirmons.

---

Être une personne à part entière : se donner le droit d'être une personne à part entière, exiger le respect physique et psychologique de soi.

Nos besoins personnels : les reconnaître, s'autoriser à en avoir, les écouter et y répondre.

Nos émotions : être capable de se connecter à ses émotions, les exprimer et avoir du pouvoir sur elles.

Le droit de se choisir : se reconnaître le droit de se choisir, de se prioriser, de tenir compte de soi dans ses actions, à l'inverse d'une position de victime.

Explorer ses intérêts personnels.

Avoir fait respecter certains de ses droits.

14 h 45      Pause

15 h 00      Présentation de la dynamique des comportements. (co-animatrice)  
(annexe 2 de la Rencontre 7) Bref exposé interactif.

15 h 15      Se préparer à dire « non » exercice avec vignettes. (animatrice)  
Diviser le groupe en deux, se placer en position de face à face. Le sous-groupe de droite présentera à tour de rôle une demande au sous-groupe de gauche qui refusera selon la consigne. Prévoir deux enveloppes pour déposer les vignettes « demandes » et les vignettes « refus. » (annexe 3 de la rencontre 7)

15 h 45      Retour sur l'exercice.  
Permettre aux participantes de s'exprimer.  
Faire ressortir : l'importance d'un non clair, respectueux, la technique du « disque rayé », la technique du « brouillage » et l'importance de se donner du temps pour éviter l'automatisme du « oui ».

15 h 55      Fin de la rencontre  
L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite, elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

---

16 h 00      Fin de la rencontre

**Pour aller plus loin**

- ◆ Texte « *Conte de l'aigle* ». (annexe 4 de la Rencontre 7)
- ◆ Texte « *Résumé de la Rencontre* ». (annexe 5 de la Rencontre 7)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 7 **Échelle Rathus d'affirmation de soi**

---

### ***Échelle Rathus.***

**L'échelle Rathus d'affirmation de soi (ÉRAC).** Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez jusqu'à quel point elles s'appliquent à vous. Utilisez le code suivant :

- + 3 Très caractéristique de moi, parfaitement descriptif.
- + 2 Assez caractéristique de moi, pas mal descriptif.
- + 1 Quelque peu descriptif de moi, faiblement descriptif.
- 1 Quelque peu non caractéristique de moi, légèrement non descriptif.
- 2 Assez peu caractéristique de moi, assez peu descriptif.
- 3 Très peu caractéristique de moi, très peu descriptif.

- \_\_\_ 1. Il semble que la plupart des gens s'affirment plus que moi.
- \_\_\_ 2. J'ai déjà hésité avant de prendre ou accepter un rendez-vous à deux parce que j'étais gênée.
- \_\_\_ 3. Au restaurant, lorsque la nourriture n'est pas à mon goût, je me plains au serveur.
- \_\_\_ 4. Je fais attention pour ne pas heurter les sentiments des autres même quand j'ai été moi-même blessée.
- \_\_\_ 5. J'ai de la difficulté à dire non à un vendeur qui s'est donné beaucoup de mal pour me montrer des articles qui ne font pas mon affaire.
- \_\_\_ 6. Quand on me demande de faire quelque chose, j'insiste pour savoir pourquoi.
- \_\_\_ 7. Il y a des fois où j'ai le goût d'avoir une bonne et forte discussion.
- \_\_\_ 8. Dans mon milieu, je fais autant d'efforts que les autres pour progresser.
- \_\_\_ 9. Pour être franche, les gens abusent souvent de moi.
- \_\_\_ 10. J'aime bien entreprendre des conversations avec de nouvelles connaissances et des étrangers.
- \_\_\_ 11. Il m'arrive souvent de ne pas savoir quoi dire avec des personnes attrayantes de l'autre sexe.
- \_\_\_ 12. J'hésiterai à téléphoner à des compagnies et à des institutions.
- \_\_\_ 13. Je préfère procéder par lettre pour faire une demande d'emploi plutôt que de passer une entrevue.



---

### *Échelle Rathus.*

- \_\_\_ 14. Je trouve embarrassant de rapporter un objet au magasin.
- \_\_\_ 15. Si un proche parent que j'aime m'ennuie, plutôt que de lui exprimer ma contrariété, je cacherai mes sentiments.
- \_\_\_ 16. J'ai déjà évité de poser des questions de peur d'avoir l'air stupide.
- \_\_\_ 17. Au cours d'une discussion serrée, j'ai parfois peur que ma réaction devienne tellement intense qu'elle se manifeste par des tremblements.
- \_\_\_ 18. Si une personne réputée parle devant un auditoire et affirme quelque chose que je crois incorrect, je me lèverai et dirai ce que je pense.
- \_\_\_ 19. J'évite de marchander avec les vendeurs.
- \_\_\_ 20. Lorsque j'ai fait quelque chose d'important ou de bon, je fais en sorte que les autres le sachent.
- \_\_\_ 21. Je suis ouverte et franche quant à mes sentiments.
- \_\_\_ 22. Si une personne répand de fausses rumeurs et des histoires désobligeantes à mon sujet, j'irai la voir le plus tôt possible afin de « tirer cela au clair ».
- \_\_\_ 23. J'ai souvent de la difficulté à dire non.
- \_\_\_ 24. J'ai tendance à taire mes émotions plutôt que de faire une scène.
- \_\_\_ 25. Dans un restaurant ou ailleurs, je me plains si le service est mauvais.
- \_\_\_ 26. Lorsqu'on me fait un compliment, il m'arrive parfois de ne pas savoir quoi dire.
- \_\_\_ 27. Si, dans un cinéma ou au théâtre, un couple assis près de moi parle trop fort, je leur demanderai de se taire ou de s'en aller.
- \_\_\_ 28. Si quelqu'un essaie de passer devant moi dans une file d'attente, il y aura une vigoureuse résistance de ma part.
- \_\_\_ 29. J'exprime rapidement ce que je pense.
- \_\_\_ 30. Il y a des fois où je ne peux vraiment pas m'exprimer.

---

### *Échelle Rathus.*

Le calcul du score de l'échelle Rathus d'affirmation de soi :

- Pour les caractéristiques ou descriptions : 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26, et 30, on doit changer le signe.

- ◆ Exemple :

*Si votre réponse à la description numéro 5 est + 2, placez un moins devant le 2 La réponse du numéro 5, + 2 devient - 2.*

- Additionnez les scores des 30 items.

Les scores peuvent varier de + 90 à - 90, le test a été traduit et validé au Québec auprès de diverses populations.

Près de 70% d'un échantillon d'étudiants se situe entre, - 7,5 et + 33,7. (moyenne = 14)

> 33,7 pôle plus affirmatif

< - 7,5 pôle moins affirmatif

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 7 **Dynamique des comportements**

## ***Dynamique des comportements :***

	Personne passive,	Personne affirmative,	Personne agressive,
<b><i>Place</i></b>	ne prend pas sa place.	prend sa place.	prend la place de l'autre.
<b><i>Estime</i></b>	faible estime de soi.	bonne estime de soi.	faible estime de soi.
<b><i>Respect</i></b>	ne se respecte pas/ respecte l'autre.	se respecte/ respecte l'autre.	se respecte/ ne respecte pas l'autre.
<b><i>Émotions</i></b>	refoule ou nie ses émotions.	communique ses émotions.	refoule ses émotions/ nie celles des autres.
<b><i>Liberté de choix</i></b>	laisse l'autre choisir à sa place car ne connaît pas ses besoins évite les conflits, n'a pas de limites.	choisit pour elle-même (laisse l'autre faire ses choix) connaît et exprime ses besoins, solutionne les conflits.	choisit et décide pour l'autre ne connaît pas ses besoins, crée les conflits, attaque, état de défense.
<b><i>Intention</i></b>	ne pas déranger.	que chacun soit respecté.	obtenir ce qu'elle veut à tout prix.
<b><i>Zone personnelle</i></b>	n'a pas de zone personnelle.	établit sa zone personnelle.	ne respecte pas la zone des autres.
<b><i>Message</i></b>	pas clair, détour, peu d'explications plus se justifie, moins est sûre.	clair, direct, respectueux.	clair mais agressant, jugeant, méprisant, ridiculisant.
<b><i>Responsabilité</i></b>	ne se responsabilise pas.	se responsabilise.	responsabilise les autres ou prend leur responsabilité.

## ANNEXE 3

### RENCONTRE 7 **Jeu de rôles « demandes / refus »**

---

### *Vignettes «demandes».*

----- ✂ -----  
Bonjour madame,

Je vous appelle pour une offre extraordinaire, un plan d'assurance-vie incroyable! ...

C'est seulement 29.99\$/mois, nous acceptons les cartes de crédit, les chèques personnels...

Avez-vous du temps, je pourrais vous expliquer tout cela en 30 à 45 minutes par téléphone...

----- ✂ -----

Allo!

Je suis vraiment contente de te rencontrer, tu sais que tu es ma meilleure amie, je sais que tu as toujours été là pour moi quand ça allait mal. J'aurais vraiment besoin que tu me prêtes 100.00\$...

Juste pour quelques semaines, je suis vraiment « mal prise »...

j'vais te le remettre!...

----- ✂ -----

Toc! Toc! toc!

Salut c'est moi ta voisine préférée, et que ça sent bon chez-vous! ... Si tu es en train de cuisiner ça veut dire que tu ne sors pas cet après-midi, pourrais-tu garder mon petit, j'ai un rendez-vous...

J'aurais aimé cela y aller toute seule!

Pour une fois...

----- ✂ -----

Mon amour, va te changer, fais-toi belle, ce soir nous allons veiller chez mes parents...

Ça fait longtemps qu'ils ne t'ont pas vue, je suis sûr qu'ils s'ennuient de toi...

Tu sais ils commencent à être vieux, ils ne seront pas toujours là...

----- ✂ -----

---

### *Vignettes «demandes».*

----- ✂ -----  
Maman dis oui!...

Toutes les autres mères, elles veulent...

C'est pas correct de me priver...

Elle n'est pas bonne ta raison...

----- ✂ -----

Excusez-moi je suis pressée, pouvez-vous me laisser passer devant vous...

J'ai pas beaucoup de temps, je dois passer...

C'est important pour moi de passer vite!...

----- ✂ -----

Ce soir j'aimerais ça que tu travailles jusqu'à 6 heures au lieu de 4...

Il y a un surplus de travail et il faudrait que tu restes...

Tu es chanceuse de travailler ici...

----- ✂ -----

Elle vous fait très bien madame cette robe, je vous conseille de l'acheter...

En plus il y a 20% de rabais, ça vaut la peine...

Vous ne trouverez pas ailleurs une aussi bonne qualité pour ce prix -à...

Vous avez essayé quasiment tout le magasin, ça fait une heure que vous êtes dans la cabine...

----- ✂ -----

---

*Vignettes «demandes».*

----- ✂ -----  
Comme votre loyer est à louer, j'aimerais ça pouvoir le faire visiter n'importe quand...

Si vous êtes pas là, j'ai la clé, j'ai juste à entrer...

J'ai pas envie de perdre une location...

----- ✂ -----  
Pouvons-nous passer chez vous quelques minutes ce soir?...

Ça fait longtemps que nous ne nous sommes pas vus...

Nous en avons vraiment envie...

----- ✂ -----  
Pouvez-vous venir nourrir le chat cette semaine?...

Nous nous absentons et avons besoin de quelqu'un pour le nourrir...

Ça pourrait être juste 2 ou 3 fois...

----- ✂ -----  
J'aimerais cela que tu me prêtes ta belle robe noire...

J'ai un party, je ferais tourner toutes les têtes...

Tu ne peux pas me refuser cela!



---

### *Vignettes «refus».*

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « disque rayé ». Trouvez une courte phrase qui dit votre refus et répétez toujours cette même phrase, l'autre va se tanner...

Par exemple : Non, ça ne m'intéresse pas! Non ça ne m'intéresse pas! Non, ça ne m'intéresse pas!...

Je refuse que... Je refuse que... Je refuse que...

----- ✂ -----  
Donnez-vous du temps pour éviter de dire « oui » automatiquement. Trouvez une phrase pour vous donner du temps, vous pourrez ainsi préparer votre réponse...

Par exemple : J'ai besoin d'y réfléchir, je vous rappellerai dans quelques minutes...

J'aimerais en discuter avec le reste de ma famille avant...

Je prends quelques minutes pour y réfléchir...

----- ✂ -----  
Utilisez un « non » clair, respectueux. Ne pas expliquer, ne pas composer d'excuses...

Par exemple : Non, je ne veux pas.

J'ai décidé de ne pas accepter. / J'ai choisi de ne pas accepter.

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « brouillage ». Adoucissez le fait de dire « non ». Justifier sa décision peut permettre de paraître moins grossière ou agressive.

Par exemple : J'ai décidé de ne pas te prêter d'argent, j'en ai besoin en ce moment!

Je ne veux pas acheter...., c'est beaucoup trop cher.

Je ne veux pas..., je suis très fatiguée!

----- ✂ -----

---

### *Vignettes «refus».*

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « disque rayé ». Trouvez une courte phrase qui dit votre refus et répétez toujours cette même phrase, l'autre va se tanner...

Par exemple : Non, ça ne m'intéresse pas! Non ça ne m'intéresse pas! Non, ça ne m'intéresse pas!...

Je refuse que... Je refuse que... Je refuse que...

----- ✂ -----  
Donnez-vous du temps pour éviter de dire « oui » automatiquement. Trouvez une phrase pour vous donner du temps, vous pourrez ainsi préparer votre réponse...

Par exemple : J'ai besoin d'y réfléchir, je vous rappellerai dans quelques minutes...

J'aimerais en discuter avec le reste de ma famille avant...

Je prends quelques minutes pour y réfléchir...

----- ✂ -----  
Utilisez un « non » clair, respectueux. Ne pas expliquer, ne pas composer d'excuses...

Par exemple : Non, je ne veux pas.

J'ai décidé de ne pas accepter. / J'ai choisi de ne pas accepter.

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « brouillage ». Adoucissez le fait de dire « non ». Justifier sa décision peut permettre de paraître moins grossière ou agressive.

Par exemple : J'ai décidé de ne pas te prêter d'argent, j'en ai besoin en ce moment!

Je ne veux pas acheter...., c'est beaucoup trop cher.

Je ne veux pas..., je suis très fatiguée!

----- ✂ -----

---

### *Vignettes «refus».*

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « disque rayé ». Trouvez une courte phrase qui dit votre refus et répétez toujours cette même phrase, l'autre va se tanner...

Par exemple : Non, ça ne m'intéresse pas! Non ça ne m'intéresse pas! Non, ça ne m'intéresse pas!...

Je refuse que... Je refuse que... Je refuse que...

----- ✂ -----  
Donnez-vous du temps pour éviter de dire « oui » automatiquement. Trouvez une phrase pour vous donner du temps, vous pourrez ainsi préparer votre réponse...

Par exemple : J'ai besoin d'y réfléchir, je vous rappellerai dans quelques minutes...

J'aimerais en discuter avec le reste de ma famille avant...

Je prends quelques minutes pour y réfléchir...

----- ✂ -----  
Utilisez un « non » clair, respectueux. Ne pas expliquer, ne pas composer d'excuses...

Par exemple : Non, je ne veux pas.

J'ai décidé de ne pas accepter. / J'ai choisi de ne pas accepter.

----- ✂ -----  
Utilisez la technique du « brouillage ». Adoucissez le fait de dire « non ». Justifier sa décision peut permettre de paraître moins grossière ou agressive.

Par exemple : J'ai décidé de ne pas te prêter d'argent, j'en ai besoin en ce moment!

Je ne veux pas acheter...., c'est beaucoup trop cher.

Je ne veux pas...., je suis très fatiguée!

----- ✂ -----

## ANNEXE 4

### RENCONTRE 7 **Conte de l'aigle**

---

### *Conte de l'aigle.*

Un jour, alors qu'il se promenait en forêt, un homme trouva un aiglon. Il le ramassa et le ramena à sa maison située sur une ferme. Il le laissa dans la cour où l'aigle apprit bien vite à manger le grain des poulets et à se comporter comme un poulet.

Un ornithologue qui passait par là, un peu plus tard, demanda au fermier comment il se faisait qu'un aigle, le roi des oiseaux, était contraint de vivre dans une cour de ferme avec des poulets. « Je le nourris comme mes poulets et l'élève comme mes poulets » répondit le fermier. « Il se comporte donc comme un poulet; ce n'est plus un aigle ». L'ornithologue insista « Cependant, il a le cœur d'un aigle. Sûrement qu'on peut lui apprendre à voler ».

Après en avoir discuté, les deux hommes se mirent d'accord pour vérifier la chose. L'ornithologue prit l'aigle doucement dans ses bras et lui dit : « Tu appartiens au ciel et non à la terre. Étends tes ailes et vole ». L'aigle se sentait perdu; il ne savait plus ce qu'il était et voyant les poulets en train de manger, il sauta les rejoindre. Loin d'être découragé, l'ornithologue le lendemain porta l'aigle sur le toit de la grange et l'encouragea encore : « Tu es un aigle. Étends tes ailes et vole ». Mais l'aigle était effrayé du monde qui l'entourait et n'avait aucune confiance en lui. Une fois de plus, il redescendit rejoindre les poules.

Le troisième jour, l'ornithologue se leva de bonne heure et amena l'aigle au sommet d'une montagne. Là il tint à bout de bras le roi des oiseaux et, encore une fois, l'encouragea : « Tu es un aigle, tu appartiens au ciel autant qu'à la terre. Étends tes ailes et vole ». L'aigle regarda tout autour, puis en bas, vers la ferme et enfin vers le ciel. Mais il ne volait toujours pas. Alors l'ornithologue le leva encore une fois vers le soleil. L'aigle se mit à trembler et, doucement, il ouvrit ses ailes. Enfin, poussant un cri triomphant, il disparut dans le ciel.

Il est possible que cet aigle ait encore la nostalgie des poules; peut-être même revient-il de temps à autre dans le poulailler. Mais, en autant que l'on sache, il n'a jamais recommencé à vivre la vie des poulets. C'était bien un aigle même si on l'avait élevé comme un poulet.

## ANNEXE 5

### RENCONTRE 7 **Quelques notes sur l'affirmation de soi**

---

## ***Quelques notes sur l'affirmation de soi.***

- **Qu'est-ce que l'affirmation de soi?**

L'affirmation de soi c'est :

- Donner une opinion.
- Faire une demande.
- Exprimer un sentiment, un besoin.
- Exprimer un refus.
- Recevoir un compliment.
- Établir ses limites, se faire respecter.
- Se reconnaître des capacités.

mais elle implique aussi :

- un malaise (souvent les comportements affirmatifs sont inhabituels et ces habiletés à développer)
- de la culpabilité, « va-t-elle m'inviter encore? Je viens de lui dire non pour cette fois ».
- un « non-contrôle » je n'ai pas d'emprise, de contrôle sur l'autre, comment le message est reçu, accepté ou non...

- ***Quels sont les pré-requis de l'affirmation?***

Estime de soi : estime de soi et affirmation sont étroitement reliées, plus nous nous affirmons, plus nous nous estimons et, plus nous nous estimons, plus nous nous affirmons.

Être une personne à part entière : se donner le droit d'être une personne à part entière, exiger le respect physique et psychologique de soi.

Nos besoins personnels : les reconnaître, s'autoriser à en avoir, les écouter et y répondre.

---

Nos émotions : être capable de se connecter à ses émotions, les exprimer et avoir du pouvoir sur elles.

Le droit de se choisir : se reconnaître le droit de se choisir, de se prioriser, de tenir compte de soi dans ses actions, à l'inverse d'une position de victime.

Explorer ses intérêts personnels.

Avoir fait respecter certains de ses droits.

● ***Apprendre à dire « non ».***

Lorsque nous faisons un examen de nos vies, il devient facile de prendre conscience de la quantité de temps et d'énergie que nous consacrons à des occupations peu satisfaisantes.

**Pourquoi disons-nous si souvent « oui » quand nous voulons dire « non? »**

Il est plus facile et plus agréable de dire « oui », il est souvent pénible de dire « non ». Les femmes ont souvent été « élevées à dire oui ». Au fond de nous, il y a cette gentille petite fille qui tend à faire ce qu'on attend d'elle, sinon elle pourrait passer pour une égoïste, et ainsi être moins aimée de tous!

L'élément de surprise joue un rôle essentiel quand nous disons « oui » alors que nous aurions préféré dire « non ». Pour nous aider à diminuer cet automatisme de dire « oui » **donnons-nous du temps**. Prenons le temps de réfléchir à nos besoins, nos désirs et ensuite donnons notre réponse. Cela diminuera la naissance de sentiments



---

négatifs envers l'autre, car souvent si l'on dit « oui » et que l'on aurait voulu dire « non », on devient irritée, frustrée envers l'autre. À une demande, nous pouvons répondre : J'ai besoin d'y réfléchir et je te rappelle!

Nous pouvons utiliser aussi une **affirmation claire, directe** : Non, je ne veux pas...

La technique du « **disque rayé** » est aussi un outil efficace. Nous utilisons une phrase brève pour exprimer notre position et la répétons, répétons, répétons... ainsi l'autre devrait se tanner! « Je ne suis pas intéressée! Je ne suis pas intéressée! Je ne suis pas intéressée!... »

Nous pouvons aussi utiliser le « **brouillage** », c'est-à-dire adoucir le fait de dire « non » en exprimant les raisons du refus. « Je refuse de te prêter de l'argent car j'en ai besoin! »

Nous avons le droit de dire « non ». Et dire « non » c'est aussi arriver à des « oui » plus vrais! Par mon refus, par le « non » j'ouvre la porte de la différenciation et je me définis ainsi comme unique et responsable. « *Moi seule sait ce que je vis, moi seule sait ce que je veux, quand je dis non à quelqu'un, je me dis oui à moi-même!* »

## ***Dynamique des comportements :***

	Personne passive,	Personne affirmative,	Personne agressive,
<b><i>Place</i></b>	ne prend pas sa place.	prend sa place.	prend la place de l'autre.
<b><i>Estime</i></b>	faible estime de soi.	bonne estime de soi.	faible estime de soi.
<b><i>Respect</i></b>	ne se respecte pas/ respecte l'autre.	se respecte/ respecte l'autre.	se respecte/ ne respecte pas l'autre.
<b><i>Émotions</i></b>	refoule ou nie ses émotions.	communique ses émotions.	refoule ses émotions/ nie celles des autres.
<b><i>Liberté de choix</i></b>	laisse l'autre choisir à sa place car ne connaît pas ses besoins évite les conflits, n'a pas de limites.	choisit pour elle-même (laisse l'autre faire ses choix) connaît et exprime ses besoins, solutionne les conflits.	choisit et décide pour l'autre ne connaît pas ses besoins, crée les conflits, attaque, état de défense.
<b><i>Intention</i></b>	ne pas déranger.	que chacun soit respecté.	obtenir ce qu'elle veut à tout prix.
<b><i>Zone personnelle</i></b>	n'a pas de zone personnelle.	établit sa zone personnelle.	ne respecte pas la zone des autres.
<b><i>Message</i></b>	pas clair, détour, peu d'explications plus se justifie, moins est sûre.	clair, direct, respectueux.	clair mais agressant, jugeant, méprisant, ridiculisant.
<b><i>Responsabilité</i></b>	ne se responsabilise pas.	se responsabilise.	responsabilise les autres ou prend leur responsabilité.

## RENCONTRE 8

---

### *Un problème, plusieurs solutions!*

#### Objectifs

- ⇒ Identifier les principes de la prise de décision.
- ⇒ Prendre conscience de son mode de réaction face à un problème.
- ⇒ Identifier des choix de stratégies de résolution de problèmes.
- ⇒ Augmenter ses habiletés face à la résolution de problèmes.

#### Matériel requis

- ☐ Feuilles *Questions-échange*.
- ☐ Tableaux *Une stratégie de changement*.
- ☐ Textes *Quelques notes*.
- ☐ Feuilles *comptables*.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes par les deux animatrices, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 14 h 00      Activité sur la résolution de problèmes. (animatrice)  
En dyade ou triade, les participantes sont invitées à échanger sur différentes questions. (annexe 1 de la Rencontre 8)  
Retour en grand groupe pour partage des différentes réponses.
- Présenter les principes de la prise de décision.  
Inviter les participantes à intervenir, les mots-clés peuvent être écrits au tableau.

---

**Rien n'est différent tant que vous ne prenez pas une décision.** À partir du moment où vous prenez une décision, la vie changera! Les « je voudrais, je pourrais, j'aimerais... » deviennent des « je veux, je peux, j'aime... ».

**Lorsque vous serez prêtes à prendre une décision, vous la prendrez, mais pas avant!** *Particulièrement, pour les problèmes émotifs de la vie, il est possible que nous hésitions longtemps face à la décision, à moins que la souffrance devienne si insupportable qu'elle ne laisse plus d'autres choix.*

**Soyez prêtes à vous poser les questions difficiles.** *Vous devez être prêtes à nommer vos démons, ne pas confondre les questions!*

**Il est possible d'accumuler des arguments, des raisons indéfiniment!** *Accumuler des arguments est la première étape vers la prise de décision, mais ce n'est pas prendre une décision...*

**Il est possible de prendre une décision sans pour autant l'actualiser :** *la décision est prise, mais vous ne passez pas à l'action...*

**En prenant une décision et en la mettant en action, vous réaliserez souvent que cela vous semblait beaucoup plus difficile que ce le fut en réalité.** Dans l'ensemble, les gens pensent aux conséquences horribles, aux souffrances, aux difficultés qui vont suivre... mais la vie reprend son cours!

**Il n'y a pas pire enfer que l'indécision!** *Cet « entre deux » gruge réellement une personne.*

**Il est très possible, à force de rester tellement longtemps dans l'indécision, de perdre la capacité de choisir.** *Trop attendre peut faire que vous n'aurez plus la force, l'énergie pour agir.*

**C'est tout à fait normal et naturel de ressentir du chagrin et de la douleur au moment de prendre une décision.** *Décider implique une finalité, un choix à faire, donc aussi de renoncer à quelque chose!*

---

**Lorsque vous aurez pris votre décision, ne regardez pas en arrière.** *Regarder sans cesse la perte empêche de voir ce qui a été gagné, acquis. Et l'erreur typique est de regarder dans le passé les bon jours!*

**Vous ne pouvez pas faire cela toute seule.** *Prendre des décisions difficiles demande du soutien émotif, avoir quelqu'un avec qui partager.*

14 h 45      Pause

15 h 00      Exercice « une stratégie de changement » (co-animatrice)  
(annexe 2 de la Rencontre 8)

Inviter les participantes à choisir un « problème type » qui les rejoint et présenter la stratégie au tableau. Bien faire ressortir les principales étapes et les solutions possibles à un même problème. S'assurer que chacune comprend les différentes étapes.

Ouvrir une parenthèse, clarifier pourquoi les problèmes qui méritent notre attention sont ceux qui nous font souffrir; nous devons « choisir nos guerres ». Pour certains problèmes, dans certaines situations, la fuite ou l'évitement peut être une solution très louable.

● Retour sur l'exercice :

? *Qu'est-ce que vous retenez de cet exercice?*

? *Quel lien vous faites avec votre vécu?*

15 h 55      Fin de la rencontre

L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Par la suite, elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

16 h 00      Fin de la rencontre

**Pour aller plus loin**

◆ Texte « *Quelques notes* ». (annexe 3 de la Rencontre 8)

◆ Exercice Feuilles « *comptables* ». (annexe 4 de la Rencontre 8)

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 8 **Questions-échange**

---

### *Questions-échange.*

Lorsque je suis face à un problème, en général, comment je réagis?

---

---

---

---

---

Est-ce que je crois qu'il faut nécessairement régler tous les problèmes que je rencontre?

---

---

---

---

---

Si un problème se présente, je suis du style à attendre que le temps règle les choses, j'essaie la première solution qui me vient en tête ou je cherche la meilleure solution?

---

---

---

---

---

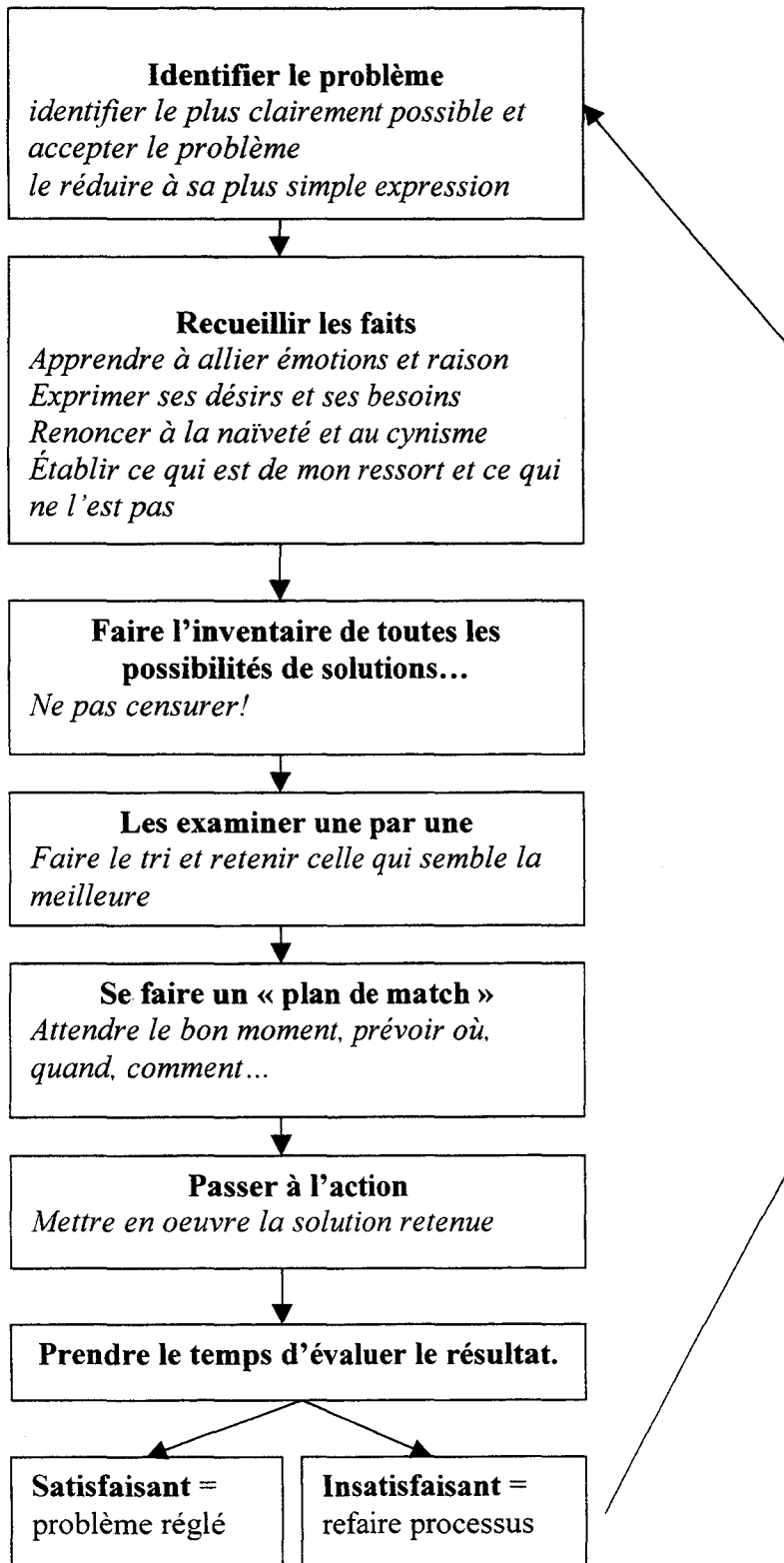
## ANNEXE 2

### RENCONTRE 8 **Processus de résolution de problèmes**



---

*Processus de résolution de problèmes.*



## ANNEXE 3

### RENCONTRE 8 **Les principes de prise de décision**

---

## *Les principes de prise de décision.*

**Rien n'est différent tant que vous ne prenez pas une décision.** À partir du moment où vous prenez une décision, la vie changera! Les « je voudrais, je pourrais, j'aimerais... » deviennent des « je veux, je peux, j'aime... »

**Lorsque vous serez prêtes à prendre une décision, vous la prendrez, mais pas avant!** *Particulièrement, pour les problèmes émotifs de la vie, il est possible que nous hésitions longtemps face à la décision, à moins que la souffrance devienne si insupportable qu'elle ne laisse plus d'autres choix.*

**Soyez prêtes à vous poser les questions difficiles.** *Vous devez être prêtes à nommer vos démons, ne pas confondre les questions!*

**Il est possible d'accumuler des arguments, des raisons indéfiniment!** *Accumuler des arguments est la première étape vers la prise de décision, mais ce n'est pas prendre une décision...*

**Il est possible de prendre une décision sans pour autant l'actualiser :** *la décision est prise, mais vous ne passez pas à l'action...*

**En prenant une décision et en la mettant en action, vous réaliserez souvent que cela vous semblait beaucoup plus difficile que ce le fut en réalité.** Dans l'ensemble les gens pensent aux conséquences horribles, aux souffrances, aux difficultés qui vont suivre... mais la vie reprend son cours!

**Il n'y a pas pire enfer que l'indécision!** *Cet entre deux gruge réellement une personne.*

**Il est très possible, à force de rester tellement longtemps dans l'indécision, de perdre la capacité de choisir.** *Trop attendre peut faire que vous n'aurez plus la force, l'énergie pour agir.*

**C'est tout à fait normal et naturel de ressentir du chagrin et de la douleur au moment de prendre une décision.** *Décider implique une finalité, un choix à faire, donc aussi de renoncer à quelque chose!*

**Lorsque vous aurez pris votre décision, ne regardez pas en arrière.** *Regarder sans cesse la perte empêche de voir ce qui a été gagné, acquis. Et l'erreur typique est de regarder dans le passé les bon jours!*

**Vous ne pouvez pas faire cela toute seule.** *Prendre des décisions difficiles demande du soutien émotif, avoir quelqu'un avec qui partager.*

---

***Prendre des décisions concernant  
vos relations interpersonnelles.***

**Dans une relation, il n'existe que trois positions où se situer : rester, partir ou attendre.** *Rester signifie que vous êtes désireuse et apte à maintenir l'engagement d'une relation. Attendre signifie que vous n'êtes pas disposée à vous investir totalement dans l'effort d'améliorer la relation. Attendre signifie risquer, c'est un choix valable uniquement si c'est un choix réel et non une façon d'éviter de prendre une décision. Attendre c'est une position temporaire, c'est une période d'évaluation! Maintenant, pensez à l'autre, quelle est sa position?*

**Vous êtes dans la relation là où vous choisissez d'être.** *Vous n'êtes pas une victime, vous avez un certain pouvoir sur votre vie. Vous avez le pouvoir de choisir où vous vous situez dans la relation.*

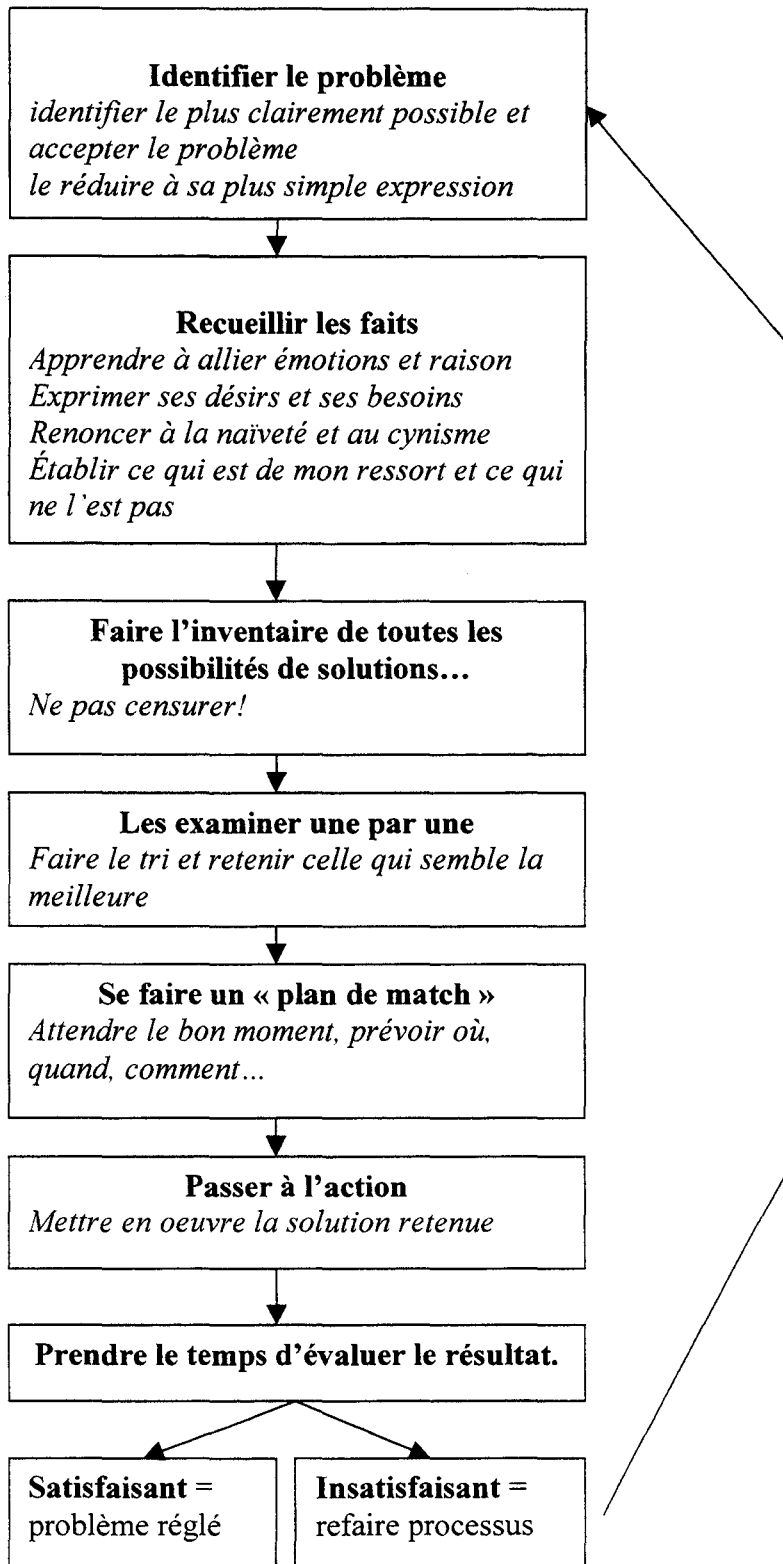
**L'autre personne est là où elle choisit d'être.** *Elle a le pouvoir de choisir et elle a choisi.*

**Si vous êtes là où vous choisissez d'être et que l'autre personne est là où elle a choisi d'être, alors la seule possibilité d'amélioration est que quelqu'un grandisse.**

**Si vous ne changez rien, rien ne change!**

---

*Processus de résolution de problèmes.*



## ANNEXE 4

### RENCONTRE 8 **Feuilles comptables**

### ***Feuille comptable.***

Description	Gain(s)	Coût(s)
<p><i>Prendre le temps de définir le problème : l'identifier clairement, recueillir des faits, identifier des causes possibles...</i></p> <p><i>Faire l'inventaire des solutions...</i></p> <p><i>Pour chacune des solutions inscrire les gains et les coûts :</i></p> <p><i>Solution # 1...</i></p> <p><i>Solution # 2...</i></p>	<p><i>Ils représentent les « pour » de telle ou telle solution.</i></p> <p><i>Prendre le temps de réfléchir aux gains projetés pour soi, les autres, les auto-approbations et les approbations des autres...</i></p> <p>...</p>	<p><i>Ils représentent les « contre » de telle ou telle solution.</i></p> <p><i>Prendre le temps de réfléchir aux pertes projetées pour soi, les autres, les auto-désapprobations et les désapprobations des autres...</i></p> <p>...</p>
<p><b>Sous-total : dans l'ensemble mes solutions tendent vers un coût ou un gain...</b></p>		
<p><b>Total : la prise de décision!</b></p>		

[illegible]

Sous-total :
Total :



## RENCONTRE 9

---

### *Nos différences une richesse à développer.*

#### Objectifs

- ⇒ Prendre conscience de son potentiel.
- ⇒ Connaître ses besoins personnels.
- ⇒ S'arrêter sur le sens de notre vie.
- ⇒ Identifier des moyens afin de répondre à ses besoins.

#### Matériel requis

- ☐ Bouquet de fleurs.
- ☐ Feuilles *Nos différences une richesse à développer.*
- ☐ Textes *Oser le risque.*
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Comment arrivent-elles aujourd'hui?  
Retour sur la semaine dernière selon les besoins.
- 13 h 55      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 14 h 00      Activité « bouquet de fleurs » (animatrice)  
La diversité des fleurs d'un bouquet constitue sa richesse même : chaque variété possède ses couleurs, ses odeurs, son rythme de floraison, ses besoins propres et ajoute sa beauté à l'ensemble en y apportant sa valeur particulière.
- Un bouquet de plusieurs et différentes fleurs est présenté aux participantes. Par le biais de la métaphore, cette activité vise en plus des objectifs énumérés

---

précédemment une consolidation des acquis faits au cours des rencontres précédentes.

Chacune est invitée à s'exprimer spontanément face au bouquet.

Interprétations à explorer :

- ? *Quelle est votre fleur?*
- ? *Pouvez-vous reconnaître ce que chaque variété de fleurs, y compris la vôtre, a de parfaite en elle-même?*
- ? *Quelles sont les qualités de cœur et d'esprit qui sont typiques à votre variété?*
- ? *Pouvez-vous dresser une liste des avantages et des inconvénients de votre fleur?*
- ? *Diriez-vous que vous êtes parvenue à exploiter efficacement votre différence?*

Suite à l'expression de chacune, les autres participantes sont invitées à lui donner leur rétroaction.

14 h 45      Pause

15 h 00      Suite de l'activité

15 h 15      Retour sur l'activité (co-animatrice)

Chaque femme possède au-delà des caractéristiques de son genre, une unicité qui la fait être elle-même; votre personnalité, vos aptitudes, vos attitudes, vos qualités, vos faiblesses ne peuvent être reproduites par personne. Pouvez-vous vous accorder ce bonheur d'être unique et « spéciale»? Pouvez-vous vous appuyer sur votre différence pour que vos particularités prennent toute leur ampleur et s'affirment comme elles le méritent?

Dans les prochains jours, tentez d'apprécier véritablement votre essence, en constatant à quel point vous êtes unique.

---

Chacune des participantes est invitée à faire part au groupe de ce qu'elle a conscientisé sur elle-même au cours de l'activité.

15 h 55      Fin de la rencontre

L'animatrice fait un résumé de la rencontre, s'informe si les participantes ont des questions. Remise de la réflexion. « Nos différences une richesse à développer ». (Rencontre 9 annexe 1) Par la suite, elle confirme la rencontre de la semaine suivante et s'assure que toutes seront présentes.

16 h 00      Fin de la rencontre

### **Pour aller plus loin**

- ◆ Texte « *Oser le risque* ». (annexe 2 de la Rencontre 9)
- ◆ Lecture « *Le Petit Prince de St-Exupéry* ».

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 9 **Nos différences une richesse à développer**

---

***Nos différences une richesse à développer.***

La diversité des fleurs d'un bouquet constitue sa richesse même : chaque variété possède ses couleurs, ses odeurs, son rythme de floraison, ses besoins propres et ajoute sa beauté à l'ensemble en y apportant sa valeur particulière.

Chaque femme possède au-delà des caractéristiques de son genre, une unicité qui la fait être elle-même ; votre personnalité, vos aptitudes, vos attitudes, vos qualités, vos faiblesses ne peuvent être reproduites par personne. Pouvez-vous vous accorder ce bonheur d'être unique et «spéciale?» Pouvez-vous vous appuyer sur votre différence pour que vos particularités prennent toute leur ampleur et s'affirment comme elles le méritent ?

Dans les prochains jours, tentez d'apprécier véritablement votre essence, en constatant à quel point vous êtes unique.

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 9 **Oser le risque**

---

### *Oser le risque.*

Sourire, c'est prendre le risque de paraître ridicule.

Pleurer, c'est prendre le risque de paraître sentimentale.

Tendre la main vers l'autre, c'est prendre le risque de s'impliquer.

Faire voir ses sentiments, c'est prendre le risque de montrer son véritable moi.

Étaler ses idées devant la foule, c'est risquer de les perdre.

Aimer, c'est risquer de ne pas être aimée en retour.

Vivre, c'est risquer de mourir.

Espérer, c'est risquer le désespoir.

Essayer, c'est risquer l'échec.

Mais les risques doivent être courus, parce que le plus grand risque de la vie, c'est de ne rien risquer.

La personne qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien, n'est rien.

Qui veut éviter la souffrance et le chagrin ne peut apprendre à ressentir, à changer, à grandir, à aimer, à vivre.

Enchaîné par ses certitudes, l'individu est un esclave qui a renoncé à la liberté.

Seul l'individu qui risque est vraiment libre.

## RENCONTRE 10

---

### *Que de chemin parcouru...*

#### Objectifs

- ⇒ Évaluer le degré d'atteinte des objectifs fixés lors de la première rencontre.
- ⇒ Cerner les acquis faits à l'intérieur du programme.
- ⇒ Faire le bilan des rencontres.
- ⇒ Se donner du support pour intégrer de nouveaux comportements da sa vie quotidienne.

#### Matériel requis

- ☐ Feuilles *Questionnaire sur l'estime de soi*.
- ☐ Feuilles *Instrument de mesure du support social*.
- ☐ Feuilles *Formulaire d'évaluation*.
- ☐ Feuilles *Conte de la planète Espère*.
- ☐ Tableau et feutres ou craies.

#### Déroulement

- 13 h 30      Accueil (animatrice)  
Accueil des participantes, bienvenue à toutes.
- 13 h 35      Retour sur la semaine (animatrice)  
Permettre à chacune de verbaliser sur ce qui l'habite. Exceptionnellement cette partie est plus courte que lors des rencontres précédentes, plus de temps doit être consacré au thème de la rencontre. Une autre activité permettra aux participantes d'exprimer comment elles se sentent à l'occasion de cette dernière rencontre. Il peut être intéressant de leur en faire part dès maintenant.
- 13 h 45      Présentation de la rencontre  
L'animatrice présente le thème de la rencontre. Elle mentionne les objectifs poursuivis par celui-ci.
- 13 h 50      Mes objectifs (co-animatrice)  
L'animatrice rappelle aux participantes que celles-ci avaient complété une feuille « *Formulation des objectifs* » (annexe 4 de la Rencontre 1), elle invite chacune des participantes, à tour de rôle, à exprimer les objectifs fixés.



---

L'animatrice lit ou complète au besoin, ayant les feuilles en main.

Différentes questions sont alors posées :

- ? *Avez-vous l'impression d'avoir atteint les objectifs que vous vous étiez fixés?*
- ? *Jusqu'à quel point vous les avez réalisés?*
- ? *Y a-t-il des objectifs que vous n'avez pas atteints? Pourquoi?*
- ? *Aviez-vous des objectifs qui vous apparaissent aujourd'hui irréalistes?*
- ? *Avez-vous d'autres objectifs à formuler?*

14 h 30      Questionnaires (animatrice)

- *Échelle de Rosenberg* (annexe 2 de la Rencontre 1)
- *Instrument de mesure du support social* (annexe 3 de la Rencontre 1)

14 h 45      Pause

15 h 00      Suite questionnaires

15 h 10      Faire le point (co-animatrice)

Par un tour de table, les participantes sont invitées à s'exprimer, à faire un bilan de leur cheminement, à s'exprimer de la façon dont elles se sentent en fin de groupe. (20 minutes)

À leur tour, animatrice et co-animatrice font ressortir les points forts de chacune des participantes ainsi que des pistes de travail. Tenir compte de leur estime de soi, de leur connaissance de soi, des habiletés relationnelles développées et surtout mettre une emphase sur l'importance de briser l'isolement. Au besoin offrir une rencontre individuelle pour finaliser le processus et/ou répondre aux besoins particuliers.

- 
- 15 h 45      Poursuivre (co-animatrice)  
L'animatrice demande aux participantes d'exprimer par un mot ou une image  
*avec quoi elles repartent* suite à ce groupe. Remise du conte de la planète  
Espère. (annexe 1 de la Rencontre 10)
- 15 h 55      Formulaire d'évaluation (annexe 2 de la Rencontre 10)
- 16 h 00      Fin de la rencontre

## ANNEXE 1

### RENCONTRE 10 **Conte de la planète ESPÈRE**

---

## *Le conte de la planète ESPÈRE.*

Il était une fois un groupe d'hommes et de femmes qui, désespérés de vivre sur une planète où régnait l'incommunication, l'incompréhension, la violence, l'injustice et l'exploitation du plus grand nombre par des minorités bureaucratiques, politiques ou militaires, décidèrent de s'exiler. Oui de quitter leur planète d'origine, la planète TAIRE, pour aller vivre sur une planète différente qui avait accepté de les accueillir.

Il faut que je vous dise dès maintenant ce qui faisait la particularité de cette planète différente, appelée ESPÈRE. Il s'agit en fait d'un phénomène relativement simple, mais dont la rareté méritait une grande attention. Sur cette planète, dès leur plus jeune âge, les enfants apprenaient à communiquer, c'est-à-dire à mettre en commun. Ils apprenaient à demander, à donner, à recevoir ou à refuser. Vous allez certainement sourire ou être incrédules devant quelque chose qui peut paraître si puéril ou encore si évident que cela ne retient l'attention ou l'intérêt de personne.

Vous allez penser que j'exagère ou que j'ai une arrière-pensée trouble. Si c'est le cas, cela vous appartient.

Je vous invite quand même à écouter la suite. Sur la planète ESPÈRE, qui avait en elle aussi une longue histoire de guerres et de destructions sur plusieurs millénaires, on avait enfin compris que ce qui fait la sève de la vie, ce qui nourrit le bien-être, l'énergie vitale et surtout ce qui donne à l'amour sa vivance, c'était la qualité des relations qui pouvaient exister entre les humains : entre les enfants et les parents, entre les adultes eux-mêmes.

Cette découverte ne s'était pas faite sans mal, il avait fallu l'acharnement et la foi de plusieurs pionniers, la rigueur et la cohérence de ceux qui suivirent, pour accepter ce qui était depuis longtemps si masqué, si voilé, à savoir que tous les habitants étaient à l'origine des infirmes, des handicapés de la communication. Par exemple, que beaucoup justement ne savaient pas demander, et donc prendre le risque d'une acceptation ou d'un refus. Mais ils prenaient, imposaient, culpabilisaient, violentaient pour avoir, pour obtenir.

Oui, je dois vous le dire tout de suite, le dieu qui régnait dans cette époque lointaine sur la planète ESPÈRE était le dieu AVOIR. Chacun voulait acheter, voler, déposséder les autres, enfermer dans des coffres, capitaliser le dieu AVOIR. Celui-ci régnait sur les consciences, imposait ses normes, et sa morale réglait la circulation des richesses, violait toutes les lois humanitaires, contournait tous les règlements à son seul profit.

La plupart des humains de l'époque ne savaient plus donner, ils vendaient, échangeaient, trichaient pour échapper au partage, thésaurisaient pour amasser, se faisaient des guerres sans fin pour accumuler, avoir plus.

---

Le recevoir était le plus souvent maltraité. Accueillir, amplifier tout ce qui aurait pu venir de l'autre était risqué, déconseillé.

L'intolérance à la différence orientait le plus grand nombre vers la pensée unique, les intégrismes ou les politiquement correct. Les refuser était également l'enjeu de beaucoup d'ambivalences, le refus était assimilé à l'opposition, au rejet, à la disqualification et non au positionnement, à l'affirmation positive quand on a la liberté de dire non dans le respect de soi.

À cette époque, le dieu AVOIR s'appuyait sur des principes forts, communément pratiqués au quotidien de la vie personnelle, professionnelle et sociale de chacun.

Je vais juste en rappeler quelques-uns pour mémoire, car, bien évidemment, ces principes sont aujourd'hui devenus caducs sur la planète ESPÈRE.

Le premier auquel tenaient beaucoup de parents et les enseignants de l'époque était de parler sur l'autre. Oui, oui, non pas de parler à l'autre, mais de parler sur lui avec des injonctions, en lui dictant par exemple ce qu'il devait penser ou ne pas penser, éprouver ou ne pas éprouver, dire ou ne pas dire, faire ou ne pas faire. Vous le comprendrez bien, ce principe était destiné à maintenir le plus longtemps possible les enfants dans la dépendance et développer plus tard cet état au seul profit de quelques-uns en entretenant des rapports dominants-dominés.

Un autre principe était de pratiquer la disqualification ou la dévalorisation. De voir et de mettre en évidence tout de suite les fautes, les manques, les erreurs et non pas, bien sûr, de constater, de valoriser les réussites, les acquis ou les succès. S'ajoutait à cela la culpabilisation, très prisée, car elle évitait de se remettre en cause ou de se responsabiliser en rendant l'autre coupable de ce qui nous arrivait ou même de ce qu'on pouvait ressentir. « Regarde comme tu me fais de la peine, comme tu me rends malheureux en ne suivant pas mes conseils... »

Le chantage, la mise en dépendance, la manipulation complétaient les principes déjà énoncés pour maintenir entre les humains un état de malaise, de non-confiance, de doutes, d'ambivalences et d'antagonistes propices à entretenir méfiances, violences et désirs de posséder plus. À un moment de l'histoire de cette planète, il y avait tellement de conflits et de guerres, non pas d'un pays contre l'autre mais à l'intérieur d'un même pays, que deux humains sur trois survivaient dans l'insécurité, la pauvreté et toujours la faim présente. Il n'y avait jamais eu autant d'exploitation économique et sexuelle des enfants, autant de génocides décidés froidement, de tortures et d'intolérances.

---

L'homme était devenu un prédateur redoutable, doté de pouvoirs technologiques, chimiques, biologiques ou de capacité de manipulations audiovisuelles si puissantes qu'aucun contre-pouvoir ne pouvait l'arrêter. Puis survint un stade critique où la violence intime, une violence de survie, fit irruption dans les familles, dans les villages, dans les quartiers des grandes villes. L'apparition de cette violence, de plus en plus précoce, réveilla les consciences. On voyait des enfants de huit ans, de dix ans, brûler, torturer des adultes démunis, ahuris, incrédules ». Vous allez penser que je déforme, pour vous inquiéter, une réalité qui peut paraître semblable à la vôtre!

Ne croyez pas cependant que tout le monde restait passif ou inactif. Beaucoup se mobilisaient, les réformes se succédaient, les commissions se réunissaient, les tribunaux internationaux tentaient de juger les plus criminels; certains dictateurs à la retraite ne se sentaient plus en sécurité, des ministres passaient devant les hautes cours de justice, des financiers célèbres étaient envoyés en prison. De plus en plus de gens n'acceptaient plus les dérives de ce type de société.

Mais comme vous l'avez remarqué sur notre propre planète, toutes ces actions se faisaient en aval, dans l'après-coup, il n'y avait aucune réforme en amont. Aucune réforme pour unifier, se réconcilier, proposer à chaque être des règles d'hygiène relationnelle susceptibles d'ouvrir à des relations vivantes, créatrices, conviviales.

C'est pourtant ce que firent, en quelques décennies, ces pionniers, ces éveilleurs de vie de la planète ESPÈRE quand ils convainquirent des parents, des adultes de descendre un jour dans la rue pour se mettre en grève de vie sociale. On n'avait jamais vu cela de toute l'histoire de cette planète : des hommes et des femmes décident de se mettre en grève d'existence pour tenter de sauvegarder le peu de vie qui subsistait sur cette planète.

Comment firent-ils ? Ils arrêtaient de travailler, d'acheter, d'utiliser les transports publics et privés, de regarder la télévision, ils sortirent dans la rue, se rencontrèrent, échangèrent, s'offrirent ce qu'ils avaient, partagèrent au niveau des besoins les plus élémentaires. Ils apprirent mutuellement le peu qu'ils savaient sur une autre façon de communiquer et découvrir ensemble le meilleur d'eux-mêmes au travers du meilleur de l'autre.

La suite n'est pas simple, les démarches furent complexes, les résistances vives, mais un jour, dans un des pays de cette planète, on décida d'apprendre la communication à l'école comme une matière à part entière, au même titre que les autres : s'exprimer, lire, écrire, compter, créer, communiquer. Et dans ce pays la violence commença à disparaître, le niveau de la santé physique et psychique augmenta, des hommes et des femmes découvrirent qu'ils pouvaient s'autoriser à être heureux.

---

Un jour, les hommes et les femmes qui continuent de vivre, de survivre, sur la planète TAIRE devenue invivable, décideront peut-être, non pas de s'exiler et d'aller vivre sur la planète ESPÈRE, mais plus simplement d'apprendre à communiquer, à échanger, à partager autrement.

Vous vous demandez peut-être où est située la planète ESPÈRE dans l'espace ? Je vais vous faire une confidence, elle est à inventer dans votre coin d'univers, dans chaque lieu où il y a de la vie.

## ANNEXE 2

### RENCONTRE 10 **Formulaire d'évaluation**



### **Formulaire d'évaluation.**

Groupe «femmes avant tout». Groupe de soutien chapeauté par Domrémy Mauricie/Centre du Québec en partenariat avec le Centre de santé des femmes de la Mauricie et en collaboration avec l'Université du Québec à Trois-Rivières.

	Tout à fait d'accord	En accord	Plus ou moins d'accord	En désaccord	Complètement en désaccord
L'horaire établi lors de la première rencontre a été respecté .....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les thèmes des rencontres ont été respectés.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'organisation technique (endroit, local, horaire...) était adéquate.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le contenu des rencontres était pertinent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'animation était structurée et dynamique.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La documentation remise était appropriée.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai acquis de nouvelles connaissances.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les différents thèmes abordés ont provoqué chez-moi des prises de conscience.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je recommanderais ce groupe à une amie.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Si cela était à refaire, je me réinscrirais.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qu'est-ce que je retiens le plus de ce groupe (réflexions, notions, idées...?)

---

---

---

---

Autres commentaires, suggestions ou réflexions.

---

---

---

---

*Merci de votre collaboration!*

---

## Références et sources consultées.

- Accorsi, A., André, C., Halmos, C., Lelord, F., Luc, D., Mulard, C., Rogelet, A., Taubes, I., Vaillant, M. & Yhuel, I. (2001). Comment s'aimer soi-même? *Psychologie magazine*, 199, 81-116.
- Accorsi, A., Filliozat, I., Gouvion, C., Halmos, C., Isère, K., Lelord, F., Ronne-Suard, J., Taubes, I. & Virgili, L. (2001). Que d'émotions! *Psychologie magazine*, 196, 76-109.
- Auger, L. (1980). *S'aider soi-même davantage*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Auger, L. (2000). *21 jours pour apprendre à gérer vos émotions plus adroitement*. Laval : Centre de Formation Professionnelle En Psychothérapie Émotivo-Rationnelle du Québec.
- Barrera, M., Sandler, T. N. & Ramsay, T. B. (1981). Preliminary development of a scale of social support : Studies on college students. *American Journal of Community Psychology*, 9 (4), 435-447.
- Beaulieu, D. (1997). *Techniques d'impact pour interventions en psychothérapie, relation d'aide et santé mentale*. Québec : Académie Impact.
- Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir : illustrations pour développer l'intelligence émotionnelle chez les adultes*. Québec : Académie Impact.
- Beaumont, C. (2002). Intervenir auprès de toxicomanes peu motivés « Stratégies de motivation au changement ». *Activité de formation*.
- Boisvert, J. M. & Beaudry, M. (1979). *S'affirmer et communiquer*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Broué, J. & Guèvremont, C. (1990). *Quand l'amour fait mal*. Montréal : Saint-Martin.
- Corbeil, C., Pâquet-Deehy, A., Lazure, C. & Legault, G. (1983). *L'intervention féministe*. Montréal : Éditions coopératives Albert St-Martin.
- Cambell, M. R. (1999). *L'amour et ses obstacles. Guide des rapports amoureux, réponses aux questions intimes*. Montréal : EDIMAG
- Chenevert, M. (1980). *Techniques spécialisées d'entraînement à l'affirmation de soi à l'usage des professionnelles de la santé*. St-Hyacinthe : edisem inc.

- 
- Corneau, G. (2000). *La guérison du cœur, nos souffrances ont-elles un sens?* Montréal : Les Éditions de l'Homme.
- Cyrulnik, B. (2001). *Les vilains petits canards*. Paris : Éditions Odile Jacob.
- Domrémy Mauricie/Centre du Québec. *Ateliers*. Documents inédits.
- Dubois, N. (1994). *Antidote. Guide pédagogique*. Cabano, Québec : Centre des Femmes.
- Fernandez, J. (1983). *La boîte à outil des formateurs*. Montréal : Saint-Martin.
- Fernandez, J. (1988). *Réussir une activité de formation*. Montréal : Saint-Martin.
- Houde, R. (1999). *Les temps de la vie. Le développement psychosocial de l'adulte selon la perspective du cycle de vie*. Boucherville : Gaëtan Morin
- Larouche, G. (1987). *Agir contre la violence*. Montréal : Éditions La Pleine Lune.
- Larouche, G. (1993). *Aux formatrices en intervention auprès des femmes violentées*. Montréal : Wilson & Lafleur Ltée.
- Mac Donald, M. L. (1975). Teaching assertion : a paradigm for therapeutic intervention. *Psychotherapy : theory research and practice*, 12, 60-67.
- Maher, N. & Larochelle, A. *Trip de cœur : guide d'animation à l'intention des intervenantes auprès des femmes toxicomanes*. Carrefour de femmes du grand Lachute.
- Norwood, R. (1993). *Ces femmes qui aiment trop*. Paris : J'ai lu.
- Nunge, O. & Mortera, S. (1998). *Bien vivre ici et maintenant*. Éditions Jouvence.
- Nunge, O. & Mortera, S. (2001). *Développer le meilleur de soi-même*. Éditions Jouvence.
- Pietro, D. (2000). *La dépendance affective*. Montréal : Québecor.
- Rathus, S. (1985). *Psychologie générale*. Montréal : Études vivantes.
- Salomé, J. & Galland, S. (2003). *Si je m'écoutais je m'entendrais*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

---

Salomé, J. (2000). *Contes à aimer, contes à s'aimer*. Paris : Albin Michel.

Salomé, J. *La communication relationnelle avec la méthode E.S.P.E.R.E. vol. 1 et 2*.  
Production Rachel Couture, cassettes VHS.

Vallière, F. & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'échelle de l'estime de soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology*, 25, 305-316.

### **Sites Internet**

[WWW.psycho-ressources.com](http://WWW.psycho-ressources.com)

[WWW.redpsy.com](http://WWW.redpsy.com)

---

## ***Compte rendu du groupe « Femmes avant tout ».***

Ce document se veut le portrait de différents aspects du groupe « *femmes avant tout* » qui fut offert à des femmes ayant ou croyant avoir une problématique de consommation par Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec en partenariat avec le Centre de Santé des Femmes de la Mauricie, et en collaboration avec l'Université du Québec à Trois-Rivières à titre de projet-pilote. Ce groupe s'est déroulé du 29 septembre au 8 décembre 2003, les lundis de 13:30 à 16:00 heures.

Nous avons accepté dix demandes d'inscription. Quatre de ces demandes ont été faites suite à la parution d'une publicité dans un quotidien de la région, trois femmes se sont inscrites recevant par courrier la programmation du Centre de Santé des Femmes de la Mauricie, nous avons reçu deux demandes de femmes référées par des intervenants de Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec et une autre a appris l'existence de ce groupe par le « bouche à oreilles » à l'intérieur d'une ressource d'aide communautaire venant en aide aux femmes. Parmi les dix femmes inscrites six recevaient déjà de l'aide pour des problèmes de toxicomanie. Sept femmes se sont présentées aux premières rencontres. Leur âge s'échelonnait de 24 à 50 ans avec une moyenne de 40 ans. Leur scolarité variait entre huit et 22 années, pour une moyenne de 13.7 années de scolarité complétée. Trois femmes occupaient un emploi à faible revenu, tout près ou au salaire minimum, alors que les quatre autres déclaraient être sans emploi.

En ce qui a trait aux trois femmes inscrites et qui n'ont jamais été présentes à l'intérieur du groupe : une s'est dit très intéressée mais incapable physiquement (pour cause de maladie) de suivre un groupe pour l'instant, une autre était en réadaptation à l'intérieur d'un milieu fermé et la troisième n'a pu être rejointe.

Revenons à nos sept participantes, cinq d'entre elles étaient déjà suivies par Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec, dont deux furent orientées dans ce groupe par leur intervenant. De ces femmes, cinq ont complété le processus du groupe. Des deux abandons, l'une s'est tournée vers un groupe plus intensif et plus centré sur la consommation à Domrémy Mauricie/Centre-du-Québec et malheureusement nous n'avons pu joindre l'autre, celle-ci étant présentement supportée par différentes ressources communautaires et n'ayant pas de numéro de téléphone.

Quelques mots sur les cinq femmes qui ont complété le processus du groupe. L'une d'entre elles a découvert des pistes de travail et a pris rendez-vous pour un suivi individuel en psychologie. Une autre a pu être sensibilisée au fait que sa consommation était à risque et

---

connaît maintenant les ressources existantes. Une troisième s'est tournée vers un suivi plus étroit en réadaptation. Quant aux deux autres, dans l'immédiat, elles désirent assimiler les acquisitions faites et elles disent ressentir le besoin de cheminer seules pour quelques temps. Cependant, elles sont bien informées sur les différentes ressources disponibles.

Lors de la dernière rencontre, les participantes ont eu à se positionner face à l'évaluation de ce processus (formulaire d'évaluation en annexe). Toutes les femmes sont « tout à fait d'accord » en ce qui a trait à l'horaire, aux thèmes, à l'organisation technique, au contenu, à l'animation ainsi qu'à la recommandation de ce groupe et à la réinscription si cela était à refaire. Quant à la documentation remise, une s'est dite « en accord » alors que les autres étaient « tout à fait d'accord ». À l'item portant sur l'acquisition de nouvelles connaissances, deux participantes ont coché « en accord » et nous retrouvons au bas du formulaire des commentaires à l'effet que certains thèmes étaient connus, mais une a écrit se disant « maintenant mieux outillée pour faire face » et l'autre écrit « j'ai pu approfondir ce que je savais », les autres se sont prononcées « tout à fait d'accord » sur cet item. Face aux prises de conscience, une s'est dit « en accord » alors que les autres ont retenu « tout à fait d'accord ». Au bas des formulaires nous avons recueilli différents commentaires : « c'est l'un un petit groupe on peut aller plus profondément », « c'est ensemble que l'on peut avancer, grandir », « cette démarche m'a permis d'approfondir certaines motivations personnelles » et quelques remerciements.

Dans un autre ordre d'idée, un questionnaire portant sur l'estime de soi et un autre sur le support social ont été administrés à la première rencontre et à la dixième rencontre. Pour l'ensemble des femmes, l'estime de soi s'est améliorée. Elles présentent un plus grand respect envers elles, une plus grande reconnaissance de leur potentiel, ainsi qu'un sentiment augmenté de leur valeur personnelle. Quant au support social, certaines ont délaissé des personnes avec qui elles entretenaient des interactions négatives, cela mis à part, leur entourage demeure sensiblement le même. Par ailleurs, à l'intérieur du questionnaire nous leur demandions aussi d'évaluer leurs différents besoins, en terme d'ordre de grandeur variant de aucun besoin à de nombreux besoins, sur des besoins tels que l'encouragement, la socialisation, les interactions intimes, etc. ainsi que leur degré de satisfaction de ces derniers. En fin de groupe, nous remarquons que l'ordre de grandeur est le même, à la différence que les participantes s'évaluent davantage satisfaites que lors de la première rencontre. À titre d'exemple, une femme nous a indiqué qu'elle avait de nombreux besoins d'encouragement et que d'une façon générale elle était insatisfaite dans ce besoin à la première rencontre, et nous la retrouvons lors la dernière rencontre présentant encore de nombreux besoins d'encouragement mais plutôt satisfaite dans ce besoin.

---

L'accomplissement de ce projet-pilote, nous semble-t-il, apporte certains éléments de réponses à des interrogations bien présentes dans notre société, mais soulève aussi certains questionnements. Nous demeurons prudentes dans nos énoncés bien conscientes que notre échantillon est restreint. Nous vous invitons donc à en faire la lecture avec toute la nuance que cela impose. Des dix femmes inscrites, six recevaient déjà de l'aide de ressources en toxicomanie. Cette réalité permet possiblement d'expliquer ce que les écrits rapportent, que les femmes ont des besoins spécifiques, différents de ceux des hommes. Ainsi, il est possible de penser que les ressources actuelles en réadaptation répondent à une partie de leurs besoins immédiats, mais qu'une autre partie doit être comblée ailleurs. Nous avons reçu plusieurs commentaires à l'effet que pour les femmes c'était intéressant de se retrouver entre elles, que cela était facilitant et plus propice à parler de soi, de sa réalité et permettait plus facilement de vivre ses émotions. De plus, on nous a aussi dit apprécier le fait que ce groupe se déroule à l'extérieur d'un milieu « étiqueté réadaptation »; en plus cela leur a permis d'appivoiser et de connaître une autre ressource qui s'adresse directement aux femmes. Ce dernier commentaire rejoint directement ce qui est énoncé face aux jugements, aux préjugés à l'intérieur du document de réflexion : Femmes et toxicomanie, dites-leur que nous sommes avant tout des femmes de la Régie Régionale de la Santé et des Services sociaux de la Mauricie et du Centre du Québec.

En cours de groupe, une des participantes a relevé le fait que nous parlions peu de consommation directement. Ce besoin ne rejoignait pas les autres femmes, mais cela nous a amenées à réfléchir sur l'importance de bien camper l'objectif du programme à la première rencontre, ce qui avait été fait, mais aussi d'y revenir en cours de route. Il pourrait être intéressant de prendre le temps d'expliquer le programme, d'en préciser les objectifs de manière individuelle lors de l'inscription. Cela éviterait ainsi toute ambiguïté de part et d'autre et pourrait peut-être assurer un meilleur engagement de la part des participantes.

La co-animation s'est vraiment avérée un apport supplémentaire aux participantes. En plus de la richesse des rétroactions, des interventions plus nombreuses, diversifiées, nous croyons que le fait d'avoir « deux modèles » de femmes permet aux participantes de s'identifier à chacune sous différents aspects de leur manière d'être, ce qui peut être déficient dans leur milieu respectif. À cet égard, nous croyons qu'un essai ultérieur pourrait tenter de mettre en lumière l'importance de modèles et l'implication que ceux-ci peuvent avoir à l'intérieur d'un cheminement personnel et cela probablement bien au-delà du contenu véhiculé à l'intérieur des rencontres.

D'un point de vue administratif, afin de rendre ce groupe plus efficient, en plus de bien expliquer le programme, 15 inscriptions pourraient être retenues sachant pertinemment que des abandons sont possibles. De plus, à l'intérieur de ce projet-pilote, des heures de disponibilité pour des rencontres individuelles, selon les besoins ressentis par les participantes, avaient été prévues. Trois femmes se sont prévaluées de ce privilège pour une durée d'environ 12 heures d'intervention. Le ratio des disponibilités d'une intervenante, soit une heure par

---

semaine par participante, pourrait sûrement être revu à la baisse, afin d'une part de diminuer les coûts et d'autre part parce que l'évaluation faite de temps de disponibilité lors de la conception du programme fut trop élevée. Cependant, des heures devraient être maintenues car cela fut un apport important pour celles qui y ont eu recours et comme on nous l'a rapporté, c'était sécurisant de savoir qu'il y avait cette possibilité de rencontres individuelles. En ce qui a trait à l'horaire précis et détaillé de chacune des rencontres vous comprendrez que ce dernier se veut une balise et qu'il ne doit jamais se superposer au vécu du groupe, ni au jugement clinique des intervenantes.

En résumé, nous croyons que ce programme répond à un besoin de la part des femmes, en leur offrant un volet d'interventions jusque-là non présent dans les différents services offerts en toxicomanie dans la région. De plus, il tient compte de leurs spécificités et se base sur leur réalité. Ce programme permet de briser l'isolement et vise directement à augmenter leur sentiment d'efficacité personnelle. Cela est clairement perçu tant par les commentaires recueillis que par les questionnaires administrés portant sur l'estime de soi et le support social. Nous croyons pertinemment que ce programme a sa raison d'être et qu'il devrait être de nouveau mis de l'avant.



[illegible]

Groupe «femmes avant tout». Groupe de soutien chapeauté par Domrémy Mauricie/Centre du Québec en partenariat avec le Centre de santé des femmes de la Mauricie et en collaboration avec l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Complètement  
en désaccord

rencontre a été respecté ..... ☐ ..... ☐ ..... ☐ ..... ☐ ..... ☐

ont été respectés..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

local, horaire...) était adéquate..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

pertinent..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

dynamique..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

appropriée.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

connaissances..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

de conscience.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

une amie.....☐.....☐.....☐.....☐.....☐

réinscrirais..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐..... ☐

---

---

---

---

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Merci de votre collaboration!*

---

## *Conclusion*

La réalisation du présent programme a permis de mettre sur pied une aide spécifique répondant aux besoins des femmes ayant ou croyant avoir une problématique de consommation, venant ainsi répondre aux orientations régionales en matière d'alcoolisme et de toxicomanie.

L'administration d'un questionnaire portant sur l'estime de soi ainsi qu'un autre questionnaire nous informant sur le support social des participantes, cela lors de la première et de la dernière rencontre, nous a permis de recueillir certaines informations démontrant le cheminement parcouru par les femmes, permettant ainsi d'aller au-delà de l'évaluation du processus en fin de groupe et des rétroactions spontanément formulées. Nous croyons donc que le programme devrait conserver ces prises de mesures. De plus, cela permettrait d'étoffer davantage les résultats que nous avons obtenus, étant très conscientes que les rencontres ont eu lieu seulement à une reprise et que le nombre de femmes ayant traversé le processus du groupe est de cinq. Dans cet ordre d'idée, il serait intéressant que le programme soit repris avec quelques groupes de femmes afin de pouvoir en valider le contenu, d'ajuster au besoin le déroulement et le processus.

Nous croyons aussi qu'il devrait être appliqué dans son intégralité avec des groupes fermés compte tenu du rationnel régissant l'ordre spécifique des rencontres, la séquence des thèmes abordés. De plus, nous sommes convaincues que ce programme peut répondre aux besoins des femmes de tout âge ayant ou croyant avoir une problématique de consommation. Il pourrait être très pertinent de l'appliquer à une clientèle adolescente ainsi qu'auprès de femmes plus âgées.

Par ailleurs, notre préoccupation première est aussi de rendre cet écrit disponible. Au départ de cette grande aventure, nous avons été à même de constater que peu d'écrits fournissant des outils, des références, des manières d'intervenir auprès des femmes sont accessibles. Nous sommes pourtant persuadées que plusieurs ateliers existent à l'intérieur des différentes ressources venant en aide aux femmes. Nous espérons donc que de rendre ce programme accessible viendra en aide à plus de femmes et que l'expertise des intervenantes pourra le rendre encore plus aidant.

Nous ne pouvons terminer sans, de nouveau, souligner l'implication de femmes de tête et de cœur; merci à Michelle, Clo, Diane et Suzanne pour avoir cru en ce projet et d'en avoir facilité la réalisation.

---

### *Note concernant l'aspect éthique de l'application du présent programme*

Ce Programme ayant été mis en œuvre à l'intérieur des murs du Centre de Santé des Femmes de la Mauricie, il nous est apparu important de s'intégrer dans leur mode de fonctionnement. Ainsi aucune tenue de dossier n'a été faite et chacune des participantes s'est présentée par son prénom. Cependant, il est primordial de mentionner le caractère éthique de l'application du présent programme d'intervention. Lors de la première rencontre, les participantes furent informées du cadre dans lequel il s'inscrivait, tant en ce qui a trait au plan académique, qu'aux orientations de la Régie Régionale de la Santé et des Services Sociaux. Le programme leur fut aussi clairement expliqué (but, objectifs, présentation des rencontres, règles, etc.). De plus, elles furent aussi informées de la possibilité de se retirer en tout temps. Ainsi un consentement verbal, libre et éclairé quant à la participation à ce programme fut obtenu de la part de chacune des participantes.

Dans un autre ordre d'idée, nous leur avons aussi expliqué l'importance d'écrire un compte rendu suite au déroulement du groupe. Ce dernier permettant d'améliorer le programme tant de par son contenu que de par sa forme, de justifier si cela s'avère le cas sa reproductibilité et les coûts en découlant. Les participantes furent informées des données qui y figureraient : l'étendu des âges, des années de scolarité et la présence ou l'absence d'emploi : ainsi que les résultats d'une prise de mesure quant à leur estime de soi et leur support social en début de groupe et lors de la dixième rencontre. Elles ont consenti à nous fournir ces données. Elles furent assurées qu'aucune données personnelles pouvant être dites à l'intérieur des groupes ne seraient utilisées et que les données pour lesquelles elles avaient consenties seraient utilisées de manière à préserver leur anonymat. Les participantes furent aussi informées que les questionnaires portant sur l'estime de soi et le support social seraient détruits dès la compilation complétée à la fin du groupe, ce qui fut fait. Quant aux autres documents apparaissant en annexe des rencontres il fut convenu que chacune des participantes garderait ses écrits et en disposerait à sa guise.

Avec un certain recul, nous demeurons convaincues que le déroulement de ce programme s'est effectué dans des règles éthiques strictes. Cependant, compte tenu de l'importance légale des documents écrits, nous croyons qu'une formule de consentement ainsi qu'une tenue de dossier de groupe écrites devraient être mises en place dans ce type de programme d'intervention.